ستراتیژییەتەکانی بیرکردنەوە



د.ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: گەرمیان محمد أحمد

ستراتیژییەتەکانی بیرکردنەوە

Thinking Strategies

دە ڕێنمایی بۆ بیرکردنەوەی ئەرێیی

د.ئیبراهیم فەقێ

گەرمیان محمد أحمد

ناوی پەرتووک: ستراتیژییەتەکانی بیرکردنەوە

بابەت: دەروونناسی

نوسەر: د.ئیبراهیم فەقێ

بەکوردی کردنی: گەرمیان محمد أحمد

پیت لێدان: بەکوردی کار

ڕازاندنەوەی ناوەوە: بەکوردی کار

بەرگ: فەرهاد

شوێنی چاپ: چوارچرا

ژمارەی دانە:١٠٠٠

ساڵی چاپ:٢٠١٣

نۆبەتی چاپ:یەکەم

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی (١٥٦٢) ساڵی (٢٠١٣) ی پێدراوە.

بەناوی خوداوەند کەهێندەدلۆڤانە

﴿ئایا لە هەناوی خوودی خۆتان ناڕوانن بۆئەوەی ببینن﴾

پێشەکەشە بە:

❖ دایکی خۆشەویستم، خوداوەند بیبەخشێت و بەبەهەشتی شادبکات

❖ بە هاوسەرەکەم، ئامال فەقێ.

وشەی سوپاس و نەوازش:

سوپاسی هەموو ئەوکەسانە دەکەم ئالیکارم بوونە لە هێنانە ئارا و پێشدەست خستنی ئەم پەڕتووکە، جا کۆمەك و یارمەتیەکانیان لە دوورەوەبێت یان لەنێزیکەوە، خوداوەند پاداشی هەموو مرۆڤێکی باش دەداتەوە.

خەڵکی لەبارەی دکتۆر: ئیبراهیم فەقێوە چ دەبێژن؟

((د.فەقێ دیاری خوداوەندە بۆ کۆمەکی هەموو مرۆڤایەتی نێردراوە)).

کەریم سلێمان-بەڕێوەبەری دارایی-دیدەوانی ئیسلامی جەزائیری-جەزائیر

((دکتۆر لوتکەی زانست و داهێنان و جوانیەکانە...دکتۆر فەقێ مەزنترە لەوەی شیمانەمان دەکرد، لێبوردیی لای ئەم کەسایەتییە شێوەی بەخشندەیی گرتووە)).

غونەیم عەبدولڕەحمان نایف عەبدولڕەحمان الهاجری-کەرتی ڕاگەیاندنی دەرەکی-کوێت

((خاڵی وەرچەرخانی هەرکەسێکە گەرەکی بێت تایبەتمەند دیاربکەوێت...د. فەقێ ئامادەبوونێکی بەهێزی هەیە و شێوازی ناوازە پەیڕەوکارە، باوکێکی بەسۆزیشە)).

کەمال محمد عەمارە-سەرۆکی دەرامەتە مرۆییەکان و کاروباری کارگێڕی-دوبەی-ئیمارات

((د. فەقێ لەبەهێزترین وانەبێژەکانی جیهانە، خوا سەرتری بخات، بەوەی ئەنجامی دەدات بەچاکە پاداشتی بداتەوە)).

حمد بن حمود بن سليمان الفافری-سەرۆکی بەشی چالاکی-زانکۆی سوڵتان قابوس-مەسقەت-سوڵتان نشینی عەمان

((د.فەقێ شارەزایی بیست ساڵی لەیەك جێگەدا پێ بەخشیم.. وانەبێژێکی زۆر بەهێزە بەئاسانی تەقڵی ئاوەز و دڵی بەرامبەری دەبێت)).

ڕێبوارمحمدئەمین ڕەشید-پێشەواو وتاربێژ و خوێندکاری ماجستێر لە ئوسوڵی دین- عێراق

((د.فەقێ وانەبێژێکی جیهانی وەهایە کە وشەکان ناتوانن مافی خۆیی بدەنێ)).

أحمد عەلی محمد سعید-ئەندازیار-ئەمستردام-هۆڵەندا

((بڕوام نەدەکرد ئەم هەموو زانیاری و بەهرانەم بەردەست بکەوێت و فێریان ببم..د.فەقێ کەسێکی باوەڕپێکرا و ناوازە و بەهێزە، تائاستی سەرووی شیمانە بڕوا پێکراوە)).

محمدأحمدعەتەن-ئەندازیار-کۆمپانیای نیل بۆ کاوچوك و پلاستیك-ئەسکەندەریە

ژیاننامەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ، بەچەند دێڕێك

-دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی کارگێڕی کۆمەڵەی کۆمپانیاکانی ئیبراهیم فەقیەی جیهانی یە.

-دامەزرێنەر و سەرۆکی کارگێڕی ناوەندی کەنەدی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی (CTCHD) و

ناوەندی کەنەدی بۆ خەواندن بەنیگا (CTCH) وناوەندی کەنەدی بۆ هێزی وزەی مرۆیی(CTCPHE) وناوەندی کەنەدی بۆ پرۆگرامسازیی زمانەوانیانەی دەمار(CTCNLP) یە .

-دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمپانیای کیوبسس(CIS)ە .

-دکتۆرا لەزانستی میتافیزیك لە زانکۆی لۆس ئەنجلوسی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

-وەرگری خەڵاتی ڕێزلێنانی پلەیەکی ئاکاری مرۆییە لە دامەزراوەی ئەمەریکی بۆ میوانخانەکان.

-نوسەر و دامەزرێنەری زانستی " دینامیکیەتی خۆگونجاندنی دەماری(NCD)" .

-نوسەر و دامەزرێنەری زانستی هێزی وزەی مرۆیی (PHE)یە.

-پسپۆڕی جیهانی و ڕاهێنەری پشت پێبەستراو لە: گەشەپێدانی مرۆیی و وەرنامەی زمانەوانیانەی دەمار-خەواندنی بەنیگا-ڕێکی-تێفکرین بەهێمنی-یادگە یە.

-ڕاهێنەری لێهاتوو بۆ گەشەپێدانی کۆمپانیا و دامەزراوە و دەزگا هکومیەکان لەهکومێتی کیوبیکی کەنەدا.

-هەڵگری ٢٣ بڕوانامەی دبلۆم و سێ بڕوانەمەی باشترین پسپۆڕییە لە بواری گەشەپێدانی مرۆیی و کارگێڕی و فرۆش و بازاڕکارییدا.

-وەك بەڕێوەبەری گشتی چەندین ئوتێلی پێنج ئەستێرەیی لە مۆنتریالی کەندا کاری کردووە.

-لەهەموو جیهاندا زیاتر لە ٦٠٠ هەزار کەسی ڕاهێناوە لە ڕێگەی وانە و خول و گەشت و پیاسەکانی بەدەوری جیهاندا،بەهەرسێ زمانی ئینگلیزی و فەڕەنسی و عەرەبی وانەی وتۆتەوە.

-پاڵەوانی پێشووتری میسرە لە تێنسی سەر مێز ، لەساڵی ١٩٦٩دا وەك نوێنەری میسر بەشدار بووە لە پاڵەوانێتی جیهانی تێنسی سەر مێز لەئەڵمانی ڕۆژئاوا.

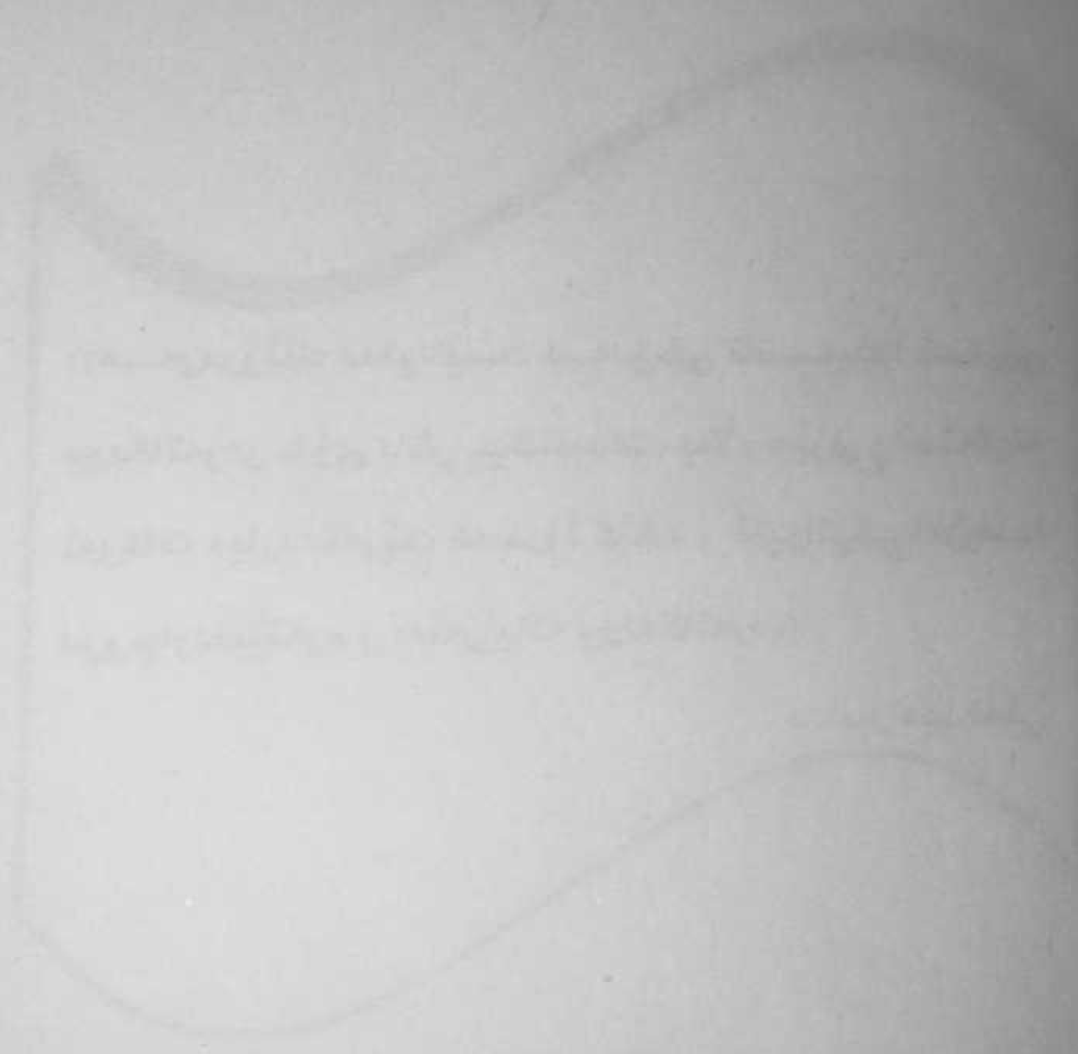
دەروازەی یەکەم

ستراتیژییەکانی بیرکردنەوەی ئەرێیی

چۆن بیرکردنەوەی نەرێنی بۆ ئەرێیی دەگۆڕێت ؟

((هەرمرۆڤێك دەتوانێت لەدۆخی ئاساییدا ئەرێی بیربکاتەوەو خۆی باش پیشانبدات، بەلاّم هێزی ڕاستەقینە ئەوکات دیاردەکەوێت کە مرۆڤ کێشە و قەیرانێکی لەژیاندا دووچاردەبێتەوە و بەئەرێیانە بیردەکاتەوە))

د.ئیبراهیم فەقێ



بیرمەند... بیرۆکە... بیرکردنەوە

((بیرمەند بیرۆکە دارێژەرە، بیرۆکە بیرکردنەوە دێنێتە بونی، بیرکردنەوە چڕبیرکردنەوە چێ دەکات، چڕبیرکردنەوە هەست دەئافرێنێت، هەست هۆکاری ڕەفتارە، ڕەفتار بەرئەنجام بەبوون دێنێ، بەرئەنجام کەتواری ژیان دەست نیشان دەکات، گەر دەتەوێت گۆڕان لەژیانتدا ڕووبدات هەستی بیرمەندانەت بگۆڕە))

د.ئیبراهیم فەقێ

١-بیرمەند:

ئەو کەسەیە بیرۆکەیەك لەمێشکیدا گەلاڵەدەکات...بیرمەند بنچینە و هۆکاری هەموو شتێکە، بڕیاردەری ئەوەیە کەدەیهەوێت، دواتر شێوازەکان هەڵدەبژێرێ و کرداری لەسەر پونێت دەنێ.

بیرمەند دەتوانێت بیرۆکەی ئەرێیی یان نەرێنی بخاتە مێشکیەوە...بیرکردنەوەی شادی هێن یان خەمبەخش...بیرۆکەی گیانبازی یان ژیانخوازی...بیرۆکەی باش و تەندروست یان ناتەندروست و خەوشدار لەمێشکیدا گەلاڵەبکات.

بیرمەند وەکو ئەو کشتکارە وەهایە کە بڕیاری جۆری ئەو بەرهەمە دەدات کە مەبەستیەتی بەرهەمی بێنێت، لەپێشدا تۆوەکەی هەڵدەبژێرێت بۆئەوەی بیچێنێت، ئەوجا ئاوی دەدات و گرنگی پێدەدات تاوەکو بەرهەمەکەی بەو ئاستە دەگات کەئامانجی بووە، بەمەش ئەنجامی ئەو تۆوەی دەست دەکەوێتەوە کە چاندوویەتی، گەر ترێی بوێت تۆوی ترێ دەچێنێت، خۆئەگەر هارویێی گەرەك بێت یان یارکۆکی یام فانسۆنی ئەوا تۆوی تایبەتی خۆیان دەچێنێت بۆئەوەی هەمان بەرهەمی چنگ بکەوێت. ئەم جوتیارە ڕێك وەکو بیرمەند وەهایە، ئەوە بڕیاردەدات گەشە و پەرە بەچی بیرۆکەیەك بدات، بیرۆکەکەی دەگۆڕێت بۆ بیرکردنەوە و دواتریش چڕبیرکردنەوە(ترکیز)، ئەوجا هەست، ئینجا ڕەفتار، دواتر بەرئەنجامی هەمان بیرۆکە وەردەگرێتەوە، خۆئەگەر بیرۆکەکانی نەرێنی بووبێت ئەوا ئەنجامی خراپ و نەرێنی چنگ دەکەوێت، گەرهاتوو بیرۆکەکانی ئەرێیی و باش بووبێ ئەوا بەرئەنجامی ئەرێیی چنگ دەکەوێ.

گەر هەر بیرمەندێك بزانێت بیرۆکەیەکی نەرێنی لەمێشکیدا گەڵاڵە بووە و بۆماوەی پتر لەشەش مانگە دووپاتی دەکاتەوە، ئەوا دەبێت بزانێ کەوتۆتە چنگ بیرۆکەی نەزانێ، واتە خۆی توشی گرفتی دارایی و دەروونی کردۆتەوە،بۆیە باشتر وایە بیرمەند زۆر بە وشیارییەوە بیرۆکەی تایبەتی خۆی هەڵبژێرێت و بیخاتە ئاوەزیەوە،

تەواو وەکو ئەو جوتیارەی کە باشترین تۆو دەست نیشان دەکات و دواتر لەزەوی دادەچنێت.

۲-بیرۆکە:

هەموو ئەو شتانەی لەبووندان بەبیرۆکەیەك دەستی پێکردووە، دواتر بیرۆکەکە درەوشاوەتەوە بۆ توانایی، ئینجا بۆ ئامانج و دواتریش بۆ کردار، تاوەکو بووەتە ڕاستی. فڕۆکە بەبیرۆکەی هەردوو براکە(جویس) دەستی پێکرد..شاری دیزنی بە برۆکەی واڵت دیزنی دروستکرا و دواتر بووبە شارێك کە ساڵانە ملیۆنان خەڵکی ڕووی لێدەکەن...فیدیراڵ ئیکسپرێس بەبیرۆکەی فرید سمیس چێ بوو، ئێستاکەش بووتە ڕاستیەك و خەڵکانێکی بێشومار بۆ هەناردنی نامە و گوتارەکانیان بۆسەرانسەری جیهان بەکاردەهێنن..بڕینی میلێك بە چوار خولەك بیرۆکەی ڕۆجلا بانستر بوو، دواتر بووبە ڕاستیەك و هەزاران یاریچی لەجهاندا پەیڕەوی لێدەکەن.

هەموو شتێك لە موشەکەوە تاوەکو فڕۆکە و کەشتی و گەڕێنەر(ئۆتۆمبێل) و ئامێرە مێشکەوردە(تەکنەلۆژیا) و پزیشکی و وەرزشی هەمووی سەرەتا بیرۆکە بووە!چون بیرۆکە بنچینەی هەموو شتێکە، بیرۆکەی دروست و ئەرێیی هۆکاری پێشکەوتن و دۆزینەوە نوێیەکانی جهان بووە، بیرۆکە نەرێنی و ناتەندروستەکانیش هۆکاری کوشت و بڕ و تاڵانکاری و دزی و کارخراپی و قۆستنەوە و نەخۆشکەوتنی دەروونی و ماسولکەیی بووە، هەروەك چۆن

تیابەش(کۆلێج)ی پزیشکی لە سانفرانسیسکۆ دووپاتی ئەوەی کردووە کە: زۆرێك لەنەخۆشیەکانی مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ بیرۆکە و بیرکردنەوە خراپ و نەرێنیەکان.

٣-بیرکردنەوە:

ئەوکاتەی بیرمەند بڕیاردەدات و بیرۆکەیەك هەڵدەبژێرێت. جا بیرۆکەکە ئەرێیی بێت یان نەرێنی، ئەوا هەر لەمێشکیدا دایدەکات. لێرەوە ئاوەز ئاشنای بیرۆکەکە دەبێت و هەڵدەستێت بە شیکردنەوەی لەهەموو ڕوانگە و قوڕنەیەکەوە، دواتر شێوازی پێدەبەخشێت و مانایەکی ڕوون بۆ شیکردنەوەی زانیارە هاوشێوە دەستەبەرەکانی نێو کۆگاکانی یادگە دەخاتەڕوو، ئەوجا هەڵدەستێت بەبەراوردکردنی ئەم بیرۆکەیە و بیرۆکە هاوشێوە دەستەبەرەکانی تری نێو یادگە، لەکۆتاشدا ئاوەز هەموو دۆسیەکانی دەپشکنێت و هەر چەشنە بیرۆکەیەکی تێدابێت کە یارمەتی ئەم بیرۆکەیە بدات بەکاری دەخاتەوە و هێزی پێدەبەخشێت.

بەم شێوەیە بیرۆکەکە دەبێتە خاوەنی مانا و لێکدانەوەی تایبەت بەخۆی و ئامادەی بەکاربردن دەبێت، هەموو هەست و چڕبیرکردنەوەکانی کەسەکە لەسەر ئەم بیرۆکەیە دەبێت، لێرەوە هەستەکان بەرهەم دەهێنێت، ئەوجا لەکردارەوە ئەنجام وەردەگرێت.

ئێستاكەش با لێت بپرسم:

گەر كەسێك هەبوو گازندەی دۆخی دارایی یان كۆمەڵایەتی یام خێزانی یاو كەسایەتی دەكرد، تۆ بڵێی كێ ئەم بیرۆكەیەی لەمێشكیدا چەسپاندبێت؟ خۆیەتی وانییە؟ بۆیە لەم كاتەدا پێویستە كەسە گازندەكارەكە بگەڕێتەوە بۆ سێ هێزە پشتیوانەچارەكارەكە(بیرمەند-بیرۆكە-بیركردنەوە) و باشترین و ئەرێیی ترین بیرۆكە بخاتە مێشكیەوە و بەرپرسیارێتی تەواوی كارەكانی وەربگرێت، هەرگیز توخنی كوشتنی سێ هێزە پشتیوانەكە نەكەوێتەوە،بەوەی: سەرزەنشتی كەس نەكات، ڕەخنەی هیچ كەسێك نەكات، بەراوردی خۆی و كەسانی دیكە نەكات، بەڵكو باشترین بیرۆكە هەڵبژێرێت و بیخاتە مێشكیەوە، بەم كارەشی باشترین ئەنجامی چنگ دەكەوێت، ڕێك وەكو ئەو كشتیارە وەهایە كە باشترین تۆو بۆ داچاندن هەڵدەبژێرێت بۆئەوەی باشترین بەرهەمی پێبدات.

بۆیە زۆر هۆشیاربە بەمانای وشیاری

لەهەڵبژاردنی بیرۆكەكانت بەئەرێیی وشادی

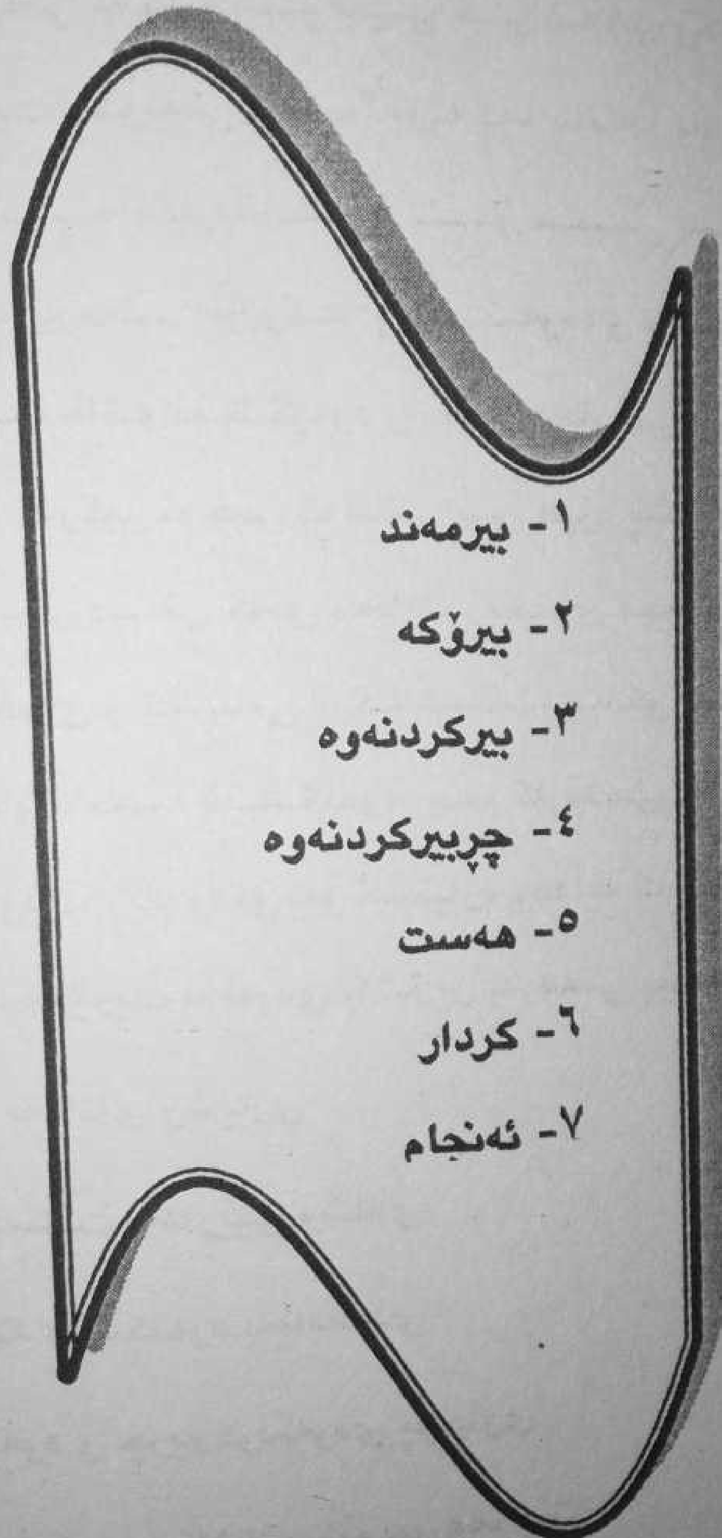
پێش لەوەی بیخەیتە مێشكتەوە بەنابەڵەدی

بگۆڕێت بۆ بیركردنەوە و چرپیركردنەوەی پوچاوی

هەست و ڕەفتار و ئەنجامی ناشادی لێوەبەرهەم بێنی

چون؛ كێشە و نەهامەتی كۆتا نەهاتووت دووچاردەكاتەوە بەئاسانی

بیرمەند... بیرۆکە... بیرکردنەوە



ستراتیژیەتەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی

١-ستراتیژیەتی گۆڕینی ڕابردوو

((ڕابردوو جگە لەوەی گەنجینەیەکی بەهرەداریی و شارەزایی و ئەزموون و تاقیکردنەوەکانە هیچی دیکە نییە، بەبێ ڕابردوو مرۆڤ لەتاریکیدا وێڵ و سەرگەردان دەبێت))

د.ئیبراهیم فەقێ

ئایادەگونجێت ڕابردوو بگۆڕین؟

ئابەم شێوەیە بێژەری کەناڵێکی وێنەدەنگ گوێزەرەوە(تەلەفزیۆنی) لەوەرنامەیەکی ڕاستەوخۆدا دگەڵ مندا دەستی دایە ئاخاوتن.

گووتم: ((ناتوانین ڕابردوو بگۆڕین؛ چونکە ڕابردە، بەڵام دەتوانین شێوازی بیرکردنەوەکەمان بگۆڕین، بەجۆرێك تاڕادەیەکی باش

پێچەوانەی ڕابردوو بیربکەینەوە، لەڕابردووەوە فێربین،دواتر ئەو گۆڕانانە بەدی بێنین کە پێویستە بەدی بێن، خۆمانی تیادا ببینینەوە، بیر لەهەڵەکانی ڕابردووبکەینەوە بۆئەوەی دووبارەی نەکەینەوە، بەم شێوەیەش دەتوانین توانایی و بەهرەکانی خۆمان بدۆزینەوەو دەست نیشان بکەین)).

گووتی: ((هەر بەم ئاسانییە)) ؟

پێم گووتەوە: ((وەرە باپێکەوە تاقی بکەینەوە: بیر لە ئەزمونێکی نەرێنی ڕابردووت بکەرەوە، هەست بەو حەستانەت بکە کەبەسەرتدا زاڵدەبن ، ببینە هەستت چۆنە))؟

گووتی: ((بیرم لە ئەزمونێکی تاڵم کردەوە و هەستم نەرێنی بوو، وا ئێستاش بەهۆی ئەو تۆزە بیرکردنەوەیەوە هەر نەرێنییە)).

گووتم: ((گریمان کات دەتگێڕێتەوە دواوە، جارێکی تر هەمان ئەزمونی بۆت بەردەست خستەوە، ئایا ڕەفتارەکانت بەهەمان شێوەی جاری پێشووتر دەبێت)) ؟

گووتی: ((بێگومان نەخێر؛چون من لەوەی بەسەرمدا هاتووە شتی نوێ فێربوومە، باشتر دەبم، خاستر خۆم ئامادە دەکەم)) .

پێم گوتەوە: ((دەمەوێت بیر لەو لێهاتوویی و ئەزمونانەت بکەیتەوە کەجاری یەکەم بەدەستت هێنا)).

بیری کردەوەو گووتی: ((فێربووم چۆن بێ دەنگ بم و کەی هەڵوێستم هەبێت، بەخێرایی بڕیار نادەم، هێمن بوومەتەوە، بەچڕی بیر لە چارەسەر دەکەمەوە)).

گووتم: ((ئێستاش شیمانەی ئەوەبکە یادگەت دەگەڕێتەوە بۆ هەمان دۆخی نەرێنیت، بەڵام خاوەنی ئەم ئەزمونەشی)) .

ئەنجامی دا و گووتی: ((واهەستدەکەم بەتەواوەتی بەسەر دۆخەکەدا زاڵم، زۆر لەجاری یەکەم باشتر و سەرکەوتووترم)).

لێم پرسی: ((ئێستاش بیر لەو بیرۆکە نەرێنیەت بکەرەوە و پێم بڵێ: چیت بەبیردا هات، هەست بەچی دەکەیت))؟

بیری کردەوەو گووتی: ((یەکەمین شتێك هەستم پێکرد ئەوەیە کە خۆم هەڵسوڕێنەری خۆمم، هەستەکانم ئارام و هاوسەنگن)).

پێم گووت: ((ئێستاش تۆ (ستراتیژیەتی گۆڕانی ڕابردوو)ت بەکارهێنا، کە یارمەتی دەری تۆ بوو بۆ گۆڕانی بۆچوونت لەسەر ئەوەی ڕووی داوە، هەستە نەرێنیەکانت لەسەرشانت سووك کرد و بەهرە و ئەزمونت وەرگرت، بەمەش تاقیکردنەوەکە نەبووە کێشە یان قەیران بەڵکوو بووبە وزە)).

ئێستاش باپێکەوە ستراتیژیەتی گۆڕانی ڕابردوو تاقی بکەینەوە:

١- بیر لە ئەزمونێکی تاڵی ڕابردووت بکەرەوە...بەتەنها بیر لەیەك ئەزموون بکەرەوەو ببینە ڕووخسارت چۆن کاردانەوەی دەبێت، هەست بە جوڵەکانی لەشت بکە، ڕەفتارت چۆن دەبێت؟

٢- بیر لەو ئەزمونانە بکەرەوە کەلەم تاقیکردنەوەیەوە وەرت گرتووە.

٣- ئێستاش وای دابنێ کات دەگێڕیتەوە بۆ ڕابردوو و هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، هەست و دەربڕینی گونجاو دابڕێژە، جوڵەگەلێك دگەڵ لەشتدا گونجاوبێت، ئەو ئەزمونانەشت بەکاربێنە کە یادت گرتوون. تێبینی هەستەکانت بکە...دەبینین هەستەکانت باشترە؛ چونکە توانایی و بەهرە و شارەزاییەکانت بەکارهێناوە، ئێستا هەست و بیرکردنەوەکانت ئەرێیین، دواتریش هەستی ئاسایی و ئەرێییت بەسەردا زاڵدەبێت.

٤- هەنوکەش شیمانەی ئەوەبکە تۆ لەداهاتوودایت و هەمان چەشنە قەیرانت دووچاردەبێتەوە، تێبینی ڕەفتار و هەستەکانت بکە..دەبینیت ئاوەزت لە هەڵسوڕاندنی ئەم دۆخە نەخوازراوانە لێهاتووتر بووە.

ئەم ستراتیژیەتە بەکاربێنەو دووبارەی کەرەوە؛ بۆئەوەی ڕابردووت ببێتە گەنجیەنەیەك لە ئەزموون و شارەزایی ولێهاتوویی .

٢-ستراتیژیەتی نمونەی بالاّ

﴿پەیامبەری خوا باشترین سەرگەورەو نمونەتانە﴾

خوێندراوەی پیرۆز(قورئان)

هەرلەمندالّیەوە لاسایی کەسانی دیکە دەکەینەوە بۆئەوەی ببینە خاوەنی هەمان کەسایەتی.

کەسایەتی: کۆمەڵێك ڕەفتارە مرۆڤ وەری دەگرێت، کە بەهۆیەوە هەست بەجیاوازی لەکەسانی دیکە دەکات.

یەکەمین کەسێك لێیانەوە فێربووین و لەهەموو شتێکدا لاساییمان کردوونەتەوە، جا لە ئاماژەکانی ڕووخسارەوە بێت یان لەجوڵەی لەش یام بەهاو بیروباوەڕ و ئاکارەکاندا بریتین لە: باوك و دایك.

دواتر لێیانەوە هەندێك شێوازمان وەرگرتووە، ئینجا لە ئەندامانی دیکەی خێزانەکەوە فێری شت بووینە و لاساییمان کردوونەتەوە، جا برا و خوشکە گەورەکانمان بووبێت، یان کەسانی دیکەی نزیکمان.

وشــە و شـێوازی دیکــە و زۆرمــان لــە چـێوەی کۆمەڵایەتیــەوە وەرگرتــووە، جـا لـە خـاوەن فرۆشـگاکانەوە بووبێـت یـام شـۆفێری ترۆمبێلی خوێندنگە یان شۆفێری گەڕێنەر..هتد.

ئینجـا لەخوێندنگــە و خوێنــدکار و مامۆســتا و بەڕێوەبــەران و هاوڵاتمانەوە شێوازمان وەرگرتووە.دواتریش لـەدەزگاکانی ڕاگەیانـدن و بەتایبەت هونەرمەندان و بێژەران.

ئێمـە لـەم گەشـتە درێژەمانـدا بۆئـەوەی سـەرکەوتووبین و بەباشـترین کەسایەتی دیاربکەوین و خەڵکی بۆلای خۆمان کێش بکەین لاسایی چەندین کەسایەتی جیهانیمان کردۆتەوە.

ستراتیژیەتی نمونـەی باڵا بەوەرگرتنی تێڕوانین و بۆچوون و بەهای کەسـەکان لەبوارێکـدا بـە باشـترین نمونـەی وەردەگـرین، دواتـر ڕێـك بەهەمان شێوەی خوودی کەسـەکە ڕەفتاردەکـەین و هـەرکێشەیەکمان دووچـاربوویەوە وای دادەنـێین هـەمان کـەس ئامادەیـە و سـەرقاڵی چارەکردنی کێشەکەیە.

ئێستاش بالێت بپرسم: کەسێك دەناسیت ڕێزی لێبگریت و لەژیانتـدا بەنمونەی باڵای خۆتی بزانی ؟

وەکو خۆم ئەوکاتەی سەرقاڵی مەشقی تێنسی سەر مێزبووم نمونـەی بـاڵا و پەسـەندم گاموسـکوف بـووە، کەیـەکێك بـوو لـە پاڵەوانـەکانی جیهان بۆ یاری تێنسی سەر مێز لەساڵانی شەستدا، وام هەستدەکرد

ئەوم و بەهەمان شێوەی ئەو مەشقم دەکرد، بەم شێوەیە بەردەوام بووم تاوەکو بووم بە کەسێکی لێهاتوو و بەشداری چەندین یاری نێودەوڵەتیم کرد، ئەم بەهرەداری و توانایییە لاسایی کارەوە هاندەرەم وای لێکردم ببمە پاڵەوانی تێنسی سەرمێزی میسر بەزیادتر لەجارێك.

لەبواری کاری ئوتێلیشدا نمونەی بالاّم لانۆ برلاندۆ بوو، کە بەهێزترین کەسایەتیەکانی بواری کاری ئوتێل بوو.

لەهێمنی و جوڵانەوە دگەڵ نەهامەتی و قەیرانەکاندا بەهاوسەنگی ڕیجیس نادوم بەنمونە وەرگرتبوو، بەڕاستی خاوەنی کەسایەتییەکی زۆر سەرکەوتووی چارەکاربوو.

لەواری گەشەپێدانی مرۆییدا پتر لەیەك نمونەی بالاّم هەبوو، یەکەمینیان نوسەر و زنای ئەمەریکی د.ڕۆبۆن شۆلر کە کریستالّ کاسیدالّی لەهیچەوە پوونێت نا، ئۆج ماندینۆ کە ئەوەندە هەژاربووە لە سەر زوبڵدانەکان خۆراکی پەیداکردووە بۆ خواردن، لە کتێبخانە گشتیەکانی نیویۆرکدا لەترسی سەرمادا خۆی دەشاردەوە، ڕۆژێکیان بڕیاری دا شتێك بکات، بۆیە پەرتووکێکی نوسی بەناوی: (باشترین فرۆشیاری جیهان) بەیارمەتی خوا ئەم پەرتووکە فرۆشێکی ئەندێشەیی هەبوو، ئەمەش وای لە ماندینۆ کرد ببێتە یەکێك لەشارەزاتر و بەناوبانگترین کەسایەتیە جیهانیەکانی بواری گەشەی مرۆیی.

هەروەها چەندین دیکەش هەبوون، لەبوارە جیاوازەکانی ژیانمدا بەنمونەم وەرگرتبوون.

نمونەی بالاّترینی من لەهەموو کار و ڕەوتێکی ژیانمدا کە بە نمونەی خۆم زانی بێت، ئاکار و گفتار و هەنگاوەکانی موحەمەدی پەیامبەر(د-خ) بووە.

ئەوکاتەی قەیرانێکم دووچاردەبێتەوە هەرچەندە گرانیش بێت، لەخۆم دەپرسم: تۆ بڵێی گەر پەیامبەر(د-خ) بکەوتایەتە هەمان ئەم قەیرانەی منەوە ڕەفتار و کاردانەوەی چ دەبوو؟

بۆیە بەشێوازی هەرەمەکی و هەست زاڵی ناجوڵێمەوە، خۆم لەدۆخێکی هێمن و گیان زاڵی وەهادا دەبینمەوە کە لەخواوەندە نزیکم دەکاتەوە.

جارێکیان کەسێکم ناسی و پاشان بڕوای تەواوم پێ هێنا کەوا کەسێکی تەواو دەست پاك و ڕاستگۆیە، بۆیە بە متمانەوە بڕێك پارەم پێدا بۆئەوەی کۆمەکی هەژارانی پێ بکات، بەلاّم ئەم هەندە پارەیەی بۆخۆی گلدابوویەوە!!

ئەوکاتەی هەستم بەم ناناکارییەی کرد زۆر تورەبووم، نەوەك لەبەرئەوەی ڕاسپاردەکەی بەجێی خۆی نەگەیاندبوو، بەڵکو لەبەرئەوەی بیری لەهیچ کەسێکی هەژاریش نەکردبوەوە... پەیوەندیمان پچڕا و ڕۆژگار تێپەڕی و لەهاوڵێکمەوە

بیستم پۆلیس بەدووی ئەم کەسە کەوتووە و مینەی دەکات؛ چونکە پارەی خەڵکانی تری بردووەو خواردوویەتی و نەیداوەتەوە بەخاوەنەکانیان، گرتیان و بردیانە پێش دادوەر، بەدووساڵ زیندانی سزاکرا!!

هاوڵەکەم داوای لێکردم گەر لەتوانامدابێت یارمەتی ئەو کۆنە هاوڵەم بکەم و لەزیندان دەری بێنم!! زۆرم پێ سەیربوو! دەبوو خۆشحاڵ بم؛ چون ئەو سزایەی دەبوو وەری بگرتایە بەسەریدا سەپێندراوە!! بەلاّم باش دەمزانی ئەم کەسە باشەی هەیە و حەزیشی لەیارمەتی کردنی خەڵکە، بەلاّم نەمدەزانی بۆچی وەهای کردووە و ناپاکی لێکردووم!

بیرم کردەوە گەر پەیامبەری مەزن(د-خ) لەم دۆخە ببوایە کاردانەوەی چی دەبوو؟

بۆیە بڕیارمدا کەسەکە بدۆزمەوەو بزانم بڕی پارەی داواکراو بۆ ئازادکردنی چەندە؟ بڕەکەی پێ گووتم و منیش لەبریدا بژاردم و هەستم بەخۆشی دەکرد؛ چونکە هەمان ئەو فەرمانەم ئەنجامدا کەخوداوەند لەخوێندراوەدا پیرۆزەکەیدا جەختی لەسەر دەکاتەوە، خوداوەند دەفەرمویێت: ﴿ئەو کەسانەی لە تەنگانە و شادومانیدا، ماڵی خۆیان لەڕێی خودا دەبەخشن و ڕکی خۆیان دەخۆنەوە و لەمەردووم چاوپۆشی دەکەن. خوا چاکەکارانی خۆش دەویێت﴾ (باسی: ئال عامران، کورتەباسی:١٣٤) .

بەیارمەتی خودا ئەم کارە باشەم ئەنجامدا، ڕووم لە ڕق و توڕەییەکانم وەرچەرخاند و وام هەست دەکرد خودی پەیامبەرە و دووچاری هەمان دۆخ هاتوەتەوە.

ڕۆژگار تێپەڕی و دیتم ئەم کەسە بەتەواوەتی گۆڕدراوە؛ دەستی دایە دانەوەی قەرزەکانی، دواتر مزگەوتێکی پونێت نا بەناوی (مزگەوتی بۆخوا)، بەهەمان شێوەی پێشووتری بوویەوە کەسێکی باش و خاسکردە. ئەمە نمونەی بەکارهێنانی ستراتیژیەتی نمونەی بالأبوو، کەواتە چۆن دەتوانین لەوکاتەی گرفتاری قەیرانێکین نمونەی بالأی خۆمان بەدۆخێکی دەروونی پتەوەوە پەیڕەوبکەین؟

ئێستاکەش وەرە باپێکەوە ستراتیژیەتی نمونەی بالأ بئەزموویین:

١-بیر لەکێشەیەك بکەرەوە لەژیانتدا دووچارت دەبێتەوە، تێبینی کاردانەوەکانی ڕووخسارت، تێبینی جوڵەکانی لەش و هەناسەدان و هەستەکان و ڕەفتار و کاردانەوەکانت بکە.

٢-بیر لەنمونەیەکی بالأبکەرەوە کە بەلاتەوە پەسەندە و دەتەوێت بۆ هاوسەنگ ڕاگرتنی دۆخەکەت و بەدانابیەوە ڕەفتارکردن سوودی لێ وەربگریت.

٣-وەها بیربکەرەوە نمونەی بالأت دووچاری هەمان ئەم کێشەیەش بووەتەوە و لەخۆت بپرسە:

- کاردانەوەکانی ڕووخسار و لەشی چۆنە؟

⇦ هەستەکانی چلۆنە؟

⇦ چڕبیرکردنەوەی چۆنە؟ ئایا بۆ ژیانی سەر زەوینە یان گیان خوازییە؟

⇦ ئامانجی لەڕەفتارکردن دەگەڵ ئەم کێشەیەدا چییە؟ کاردانەوەکانی چنە؟

٤-وەڵامی ئەم پرسیارانەی سەرەوە بنوسەوە یان بەباشی بیریان لێبکەرەوە و هەڵیان بسەنگێنە و ڕێکیان بخە بەشێوازێك دگەڵ خوودی تۆ و دۆخەکەتدا گونجاو بێت، چیش پێویستی بە گۆڕانکاری هەبوو بیگۆڕێنە، بەڵام گەر زانیت بەتەواوەتی لواوە ئەوا وەکو خۆی بەکاری بێنە.

٥-وەهای بێنە پێشەچاوی خۆت کە وەکو نمونەی باڵات دەجوڵێیتەوە وتێبینی هەستەکانت بکە.

٦-ئێستاش شیمانەی ئەوەبکە لەداهاتوودا تۆ لەهەمان دۆخدایت، تێبینی ئەوەبکە چۆن دەجوڵێتەوە و ڕەفتاردەکەیت.

دەبینیت بیرۆکەکانت بوونەتە خاوەنی بەهرە و توانایی و شارەزاییان لەنمونەی باڵاتەوە وەرگرتووە، دەبینیت کە ڕەفتارەکانت بوونتە هاونمونەی کەسەکەی تر و هێزە ئەرێیکەیت بەکارهێناوە. ئەم نمونەیە لەهەموو جۆرە قەیران و ئاریشەکی ژیانتدا بەکاربێنە، لەئێستا و بۆداهاتووشت، ڕێك وەکو ئەوەی کەسەکەی تر بجوڵێتەوە

وەها ڕەفتاربکە. بەمەش دەبیتە کەسێکی خاوەن بەهرە و ئەزمونی بیرکارەوە لەڕەفتارکردن دگەڵ خەڵکیشدا سەرکەوتوو.

٣-ستراتیژیەتی کەسایەتی دیکە

((شتەکان بەو شێوەیە نابینین کە هەیە..بەڵکو بەوشێوەیە دەبینین کەدەمانەوێت))

سۆکرات

ئەحمەد گەنجێك بوو لەسەرەتای بیستەکانی تەمەنیدابوو، هەمیشە گازندەی باوکی دەکرد، بەوەی وەکو منداڵ ڕەفتاری دگەڵدا دەکات، ناهێڵێت بەدڵی خۆی هیچ بکات، بەڵکو هەمیشە ڕەخنەی دەکات و دووچاری داڕمانی دەکاتەوە، ئەمەش وای لێکردبوو هەمیشە لەخوێندنەکەیدا شکست بهێنێت.

چاوم بەئەحمەد کەوت-لەسەر داوای باوکی- دیتم بیری پەرتە و لەجیهانێکی تردا دەژێت!

لێم پرسی: (بەدیاری کراوی کێشەت چییە)؟

گووتی: (کێشەی من باوکمە، ناهێڵێت دگەڵ هاوڕێکانمدا وەدەرکەوم و پیاسەبکەم، خەرجیم پێ نادات، وەك چۆن ترۆمبێلی بۆ براگەورەکەم کڕیوە بۆمنی نەسەندووە).

لێم پرسی: (دگەڵ خوێندنی قوتابخانەدا چاوای)؟

گووتی: (زۆر خراپم، حەزم بەخوێندن نییە)!

لێم پرسی: (جگەرە دەکێشیت)؟

گووتی:(بەڵێ، ڕۆژانە نزیکەی پەنجا جگەرە دەکێشم).

لێم پرسی: (وەگەل خێزانەکەتدا چۆنی)؟

گووتی:(هەمیشە دگەڵ باوکم و براگەورەکەمدا لەشەڕداین، بۆیە هەمیشە ماڵ بەجێ دەهێڵێم و درەنگانێکی شەو دەگەڕێمەوە، باوکم لەبری ئەوەی هۆکاری ئەم درەنگ هاتنەوەیەم بپرسێت و تێبگات کەچی سزام دەدات).

لێم پرسی: (تۆ بەم دۆخەت قایلیت)؟

گووتی: (بێگومان نەخێر، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شێوازی مامەڵەکردنەی کە باوکم دگەڵ مندا پەیڕەوی دەکات، وەکو ئەوەی منداڵ بم وەها دگەڵمدا دەجوڵێتەوە)!

لێم پرسی: (دەتەوێت ئەم هەموو کێشەیەت چارەبکەیت و لێیان ڕزگاربیت)؟

گووتی: (بێگومان چارەسەرم مەبەستە، هیچ کەس نییە حەزی لە ژیانی پڕ لەناسۆری و توڕەیی و شەڕبێت).

لێم پرسی: (دگەڵ تۆدا ستراتیژیەتێکی ئاسایی پەیڕەو دەکەم، ئەوەی لەتۆم دەوێت ئەوا بە ئەمەکداری و دەست پاکیەوە خاڵەکانی جێبەجێ بکەیت).

پێم گووت: (دەمەوێت وەها بیربکەیتەوە کە ئێستا لەپێش پەردوێنە(شاشە)یەکی پاندا وەستاویت و خۆت دەبینیت).

گووتی: (ئەوا شاشەکە و خۆشمی تیادەبینم) .

پێم گووت: (لە پەردوێنەکەوە ببینە کە تۆ دگەڵ باوکت و براکەتدا لەئاژاوەدایت).

گووتی: (دەبینم ئەحمەد لەوێدایە...زۆر گوناحە ئەوا باوکە توندوتیژو براکەی بۆ وەهای لێدەکەن).

پێم گووت: (ئێستاش وای دابنێ باوکت لەنێو پەردوێنەکەی پێشتدایە، وای شیمانەبکە تۆ باوکتی، ببینە ڕەفتارەکانت چۆنە)؟

ئەنجامی دا وگووتی:(دەبینم کە باوکێکی غەمگینم بەهۆی ئەحمەدەوە، دەبینم کە بەپارە و مامۆستا دگەڵ ئەحمەدا هەوڵدەدەم کەچی ئەو هەر جگەرە دەکێشێت و وەگەل براکەیدا شەڕدەکات، لەماڵ وەردەردەکەوێت و تا درەنگانێکی شەو ناگەڕێتەوە، دەبینم زۆر

خەمبار و تووڕەم، نازانم چی بکەم بۆئەوەی منداڵەکەم سەرکەوتووبێت).

ئەحمەد وەستا و گریا .

پێم گووت: (بۆچی دەگریت) ؟

گووتی: (چونکە پێشبینی ئەو ئازارەم نەکردبوو کە بۆ باوکم دروست کردووە).

پێم گووت: (ئێستاش وەرەوە سەر پەردوێنەکە و پێم بڵێ چی دەبینی)؟

گووتی: (دەبینم ئەحمەد دەیهەوێت لەخوێندنەکەیدا سەرکەوتووبێت؛ چونکە سەرکەوتن داهاتوویەتی، هەروەها دەستی لەجگەرەکێشانیش هەڵگرتووە، ژیانی ڕێکخستووە و تادرەنگانێك لەدەرەوە نامێنێتەوەو ئەمەش وای کردووە هەموان پشتگیری لێ بکەن و ئێستاش شادومانە).

پێم گووت: (هەستت چۆنە ئێستا)؟

گووتی: (هەستێکی زۆر خۆشم هەیە، بەڵام چی ڕوو دەدات گەر ئەوانی تر ئەم ڕەفتارە نوێیەم وەرنەگرن و ناچاربم بگەڕێمەوە هەمان دۆخ)؟

پێم گووت: (ئەگەر دەتەوێت شتێکی ئەرێیی لەژیانتدا بەرجەستە بکەیت ئەوا بیر لەو شتانە بکەرەوە کە لەئامانجەکەت نێزکت دەکەنەوە، دواتر بەپشت بەست بەو بیرۆکە ئەرێییەت بجوڵێرەوە جا

قەیرانەکان هەرچییەك بن، دەبینێت ئەوەی ویستوتە لەگۆڕانی ژیانت بۆت بەردەست خراوە).

بێگومان ئەحمەد دەستی دایە گۆڕینی ژیانی بۆباشتر لەوەی پێشووتری، دیتی خێزانەکەشی پاڵپشتی دەکەن، هەستی کرد باوکی بەو شێوەیەش خراپ نییە کەئەو دیتبووی، بەڵام کاردانەوەکانی باوکی بەهۆی ڕەفتارە سەیرەکانی ئەحمەدەوە بووە، بۆیە پاش لەخۆگۆڕینی دیتی باوکی کەسێکی زۆر نەرم و نیان و بەخشندەیە.

ڕۆژگار تێپەڕی و سەردانی هەمان وڵاتی ئەحمەدم کردەوە و دیتم ئەحمەد هاتووە بۆ پێشوازیم و پێی گووتم: بە تێکڕایەکی باشەوە لەخوێندن سەرکەوتوو بوومە، ئێستاش لە تیابەش(کۆلێج)ی پزیشکی دەخوێنم، باوکیشم ئەو ترۆمبێلەی بۆ کڕیوم کەحەزم لێ دەکرد.

پێم گووت: (باشە ئەم هەموو گۆڕانەی ژیانت بۆچی ڕوویاندا)؟

گووتی: (ئەوکاتەی داوات لێکردم بچمە نێو کەسایەتی باوکمەوە هەستم بەخەم و پەژارەیەکی زۆر کرد، دیتم خۆم کێشەکەم نەوەك باوکم، بۆیە بڕیارم دا بۆ باشتر خۆم بگۆڕم).

ئەمەیە ستراتیژیەتی کەسایەتی دیکە، کەیارمەتی دەرمان دەبێت بۆ دیتنی کێشەکان لەڕوانگە و چاوی کەسی بەرامبەرەوە، بەمەش تاڕادەیەکی باش جیڕی و کێشمان تێدا بەردەست دەبێت بۆ ڕەفتارکردن دگەڵ قەیرانەکان و گۆڕینی لە نەرێنیەوە بۆ ئەرێیی.

ئێستاکەش وەرە باپێکەوە ستراتیژیەتی کەسایەتی دیکە بئەزمووین:

١-بیرلەقەیران یان کێشەیەك بکەرەوە کەلەگەڵ کەسێکدا هەتە و دووچاریت.

ڕەنگە کێشەی خێزانی بێت، یان هاوسەریتی، یام پیشەیی یاو کۆمەلایەتی.

٢-وای دابنێ پەردەوێنەیەك یاخوود وێنەدەنگ گوێزەرەوەیەك لەپێشتدایە.

٣-هەست بەخۆت بکە لەسەر پەردوێنەکەیت و ڕەفتاری ناشیرین دگەڵ کەسی بەرامبەرتدا دەنوێنیت، تێبینی ئەمانە بکە:

⇦ جوڵەکاردانەوەییەکانی ڕووخسارت.

⇦دۆخ و جوڵەی جەستەت.

⇦هەناسەدانت.

⇦دۆخی هەستت و جۆرەکانی(ڕەنگە لەسنگەوەبێت).

⇦ بیرۆکەکانت .

⇦ بیروڕا و هەڵوێستەکانت لەبەرامبەر کەسەکەدا .

⇦ ئاکار و ڕەفتارەکانت دگەڵ ویدا .

٤-وای دابنێ تۆ کەسەکەی بەرامبەرتی، تێبینی هەست و بیروباوەڕ و ڕەفتارەکانت بکە، لەهەمبەر کارەکانتدا.

٥-ئێستاش بگەڕێوە بۆ هەمان کێشە و تێبینی ئەو وانەیە بکە کەیادت گرتووە، دگەڵ ئەو گۆڕانەشی لەهەست و کردارتدا بەدی هاتووە.

٦-خۆت لەداهاتوودا ببینەوە، خۆت بوینە لەگەڵ کەسێکی تردا لوهەمان دۆخی کێشەدایت، ستراتیژیەتی کەسی بەرامبەر بەکاربێنە. بۆئەوەی ئەنجامی ڕاستەقیەت چنگ بکەوێت باشتر وایە لەپەیڕەوکردنی بنەماکانی ئەم ستراتیژیەتەدا دگەڵ خۆتدا ڕاستگۆ و بەئەمەك بیت، وای دابنێی خۆت کەسی بەرامبەریت، بەم جۆرە دەزانیت بۆچی بەم شێوەیە ڕەفتارت دگەڵدا دەکات، هەروەها بۆچوونی خۆشت بۆ ڕوون دەبێتەوە، لەم کاتەوە ژبۆ چارەکردنی هەمی ئاریشەیێن دی جیڕی و توانای کشانت بۆ بەردەست دەبێت.

٤-ستراتیژیەتی گۆڕینی چڕبیركردنەوە

((هەموو كەسێكی مەزن بەمەزن بووە، هەموو كەسێكی سەركەوتوو سەركەوتووە؛ ئەوكاتەی لێهاتوویی و چڕبیركردنەوەكانی ئاراستەی یەك بواری دیاریكراو كردووە))

ماردیل

پێشتر باسی هێزی بیركردنەوەو كاریگەریمان لەسەر یاساكانی هێزی هەناوی یان یاسای چڕبیركردنەوە كردووە كە، بەهێزترین یاساكانی ئاوەزە، ئەوكاتەی چڕبیركردنەوەو هۆشت ئاراستەی ئەو شتە دەكەیت كەمەبەستتە ئەوا ئاوەز هەڵناسێت بە ڕەتكردنەوەی هیچ زانیارییەكی تر لەبۆئەوەی بوار ژبۆ ئەو كایەیە بكرێتەوە كەبەچڕی بیری لێدەكەیتەوە، سەرباری گشتاندنی ئەو شتەی بەچڕی بیری لێدەكەیتەوە و هەستەكانت گرتێبەردەدات و ڕەفتار دەئافرێنێت:

بالێت بپرسم:

هەرگیز شتی وا ڕوویداوە كە سەرت زۆر بئێشێت و لەناكاو زەنگی دەنگ گوێزەرەوە(تەلەفۆن)ەكەت لێی دابێت و

گوێبیستی دەنگی هاوڕێیەکی کۆنت بووبیت و پاش ئەوەی لەتەلەفۆنەکە بوویتەتەوە هەستی سەرئێشەکەت تیاچووە؟

یان بەشێوازێکی نەرێنی لەکەسێکت ڕوانی بێت، دواتر لەناکاو بەشێوەیەکی زۆر سەرەنج ڕاکێش چاوت پێی کەوتبێت و سەرەنجی ڕاکێشابیت و چڕبیرکردنەوەکەتی گۆڕی بێت؟

هەروەها ئەوکاتەی چڕبیرکردنەوەکانت لەبارەی شتێکەوە دەگۆڕێت ئەوا دەبێت بەچڕبیرکردنەوەیەکی نوێتر شوێنی بگریتەوە؛ چونکە ئاوەزی مرۆیی ئەزمونەکان ناپارێزێت، بەڵکو ئەزمونی دیکەیان لەجێگەدا دادەنێت.

ستراتیژیەتی گۆڕینی چڕبیرکردنەوە ئاماژەیە بۆ کۆمەڵێك لە پرسیار کە بەشێوەیەکی ناهۆشیارانە لەکاتی دووچاربوونت بە کێشەیەك ئاراستەی خۆتی دەکەیت، ئەمەش وەکو هەڵسەنگاندنێکی هەناوی بۆ ئەزمونەکانی ژیانت وەهایە، گەر ئەم هەڵسەنگاندنەت نەرێنی بێت ئەوا کردارەکانیشت نەرێنی دەبن، بەپێچەوانەشەوە، ئەوکاتەی هەڵسەنگاندنەکانت ئەرێیی دەبن ئەوا ئەنجامەکانیش ئەرێیی دەبن.

باپێکەوە نموونەی گۆڕینی چڕبیرکردنەوە بنەزمووین و سەرەتاش بە چڕبیرکردنەوەی نەرێنی دەست پێبکەین:

١-بیر لەو ئەزموونە نەرێنیانە بکەرەوە کە لەئێستای ژیانتدا تێیدایت.

٢-ئەم پرسانەی خوارێ بنوسەوە و پێش لەوەی هەنگاو بۆ هەر پرسیارێکی تر بنێیت وەڵامی پرسیاری سەرەتا بدەرەوەو بینوسەوە:

⇦کێشەکەم بەدیاری کراوی چییە؟

⇦لەکەیەوە ئەم کێشەیە لەبووندایە؟

⇦بۆچی کێشەم هەیە ؟

⇦ کێ هۆکاری پشت ئەم کێشەیەی ژیانمە؟

⇦ئەم کێشەیە چۆن بووەتە ئاریشەی پێش گەیشتن بە ئامانجەکەم؟

⇦ناخۆشترین کات کامەیە کەبەهۆی ئەم کێشەیەوە تێیدا ژیاوم؟

ئێستاش با چڕبیرکردنەوەی ئەرێیی تاقی بکەینەوە:

١-بیرلەهەمان کێشەی پێشووتر بکەرەوە، وەڵامی ئەم پرسیارانەش بدەرەوە:

⇦ چیم دەوێت ؟

⇦بۆچی دەمەوێت ؟

⇦ کەی دەمەوێت ؟

⇦ چۆن دەمەوێت بەدەستی بهێنم ؟

⇦ ئەوکاتەی ئەو شتەی دەمەوێت بەدەستی دەهێنم چی لەژیانمدا باشتردەبێت؟

⇦ ئەوکێشانەچین کەبەدیاری کراوی ڕووبەڕووم بووەتەوە؟

⇦ باشترین ڕێگە بۆ چارەکردنی ئەم کێشانە چین ؟

⇦ دەبێت ئێستا چی بکەم بۆئەوەی ئەوە بەدەست بێنم کەدەمەوێت ؟

٢-پاش لە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەی سەرێ، هەستت چۆنە؟

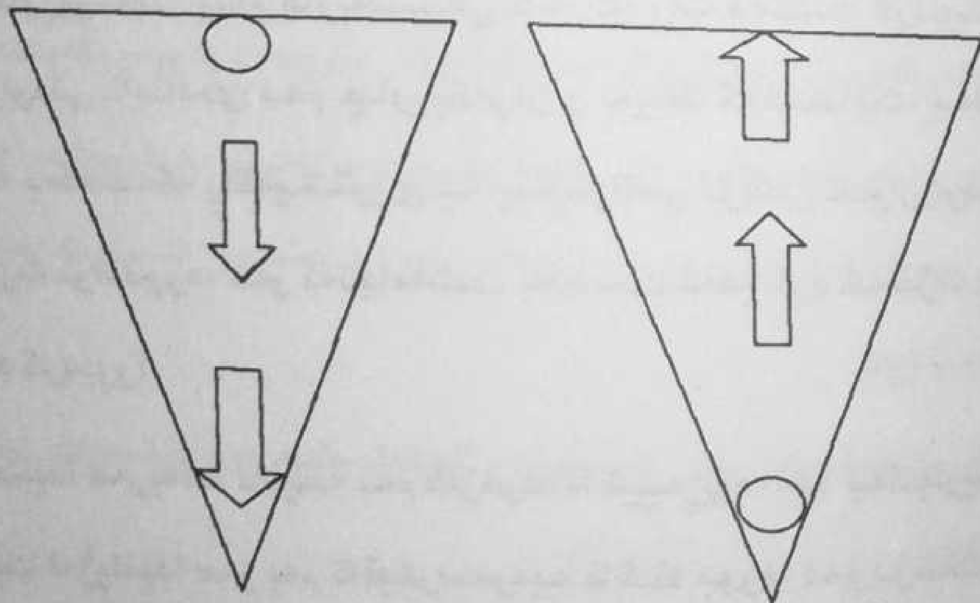
دەبینیت هەست بە جیاوازی دەکەیت؛چونکە چڕ بیرکردنەوەت پێشتر نەرێنی بووە، بەڵام ئێستا چڕبیرکردنەوەت بووەتە ئەرێیی و بەدووی چارەسەردا دەگەڕێیت.

لەمڕۆوە ستراتیژیەتی چڕبیرکردنەوەی ئەرێیی لەهەمبەر هەر کێشە و قەیرانێکدا بەکاربهێنە کە دەتەوێت لێی دەربازبیت،بەم شێوەیەش چڕبیرکردنەوەکانت لەنەرێنیەوە بۆ ئەرێیی دەگۆڕیت .

٥-ستراتیژیەتی کەم و زێدکردن

((ڕۆژێـک کاربکـە؛ بۆئـەوەی ناتـەوێت کـەمی بکەیتـەوە، ئەوەشـی دەتـەوێت زیادی بکەیـەوە؛ ئەوەی ناتەوێت ناوەزت لێی قوتاربێت، ئەوەشی مەبەستتە گەشە و دیاربکەوێت))

د.ئیبراهیم فەقێ



٦-ستراتیژیەتی ئەنجامی ئەرێیی

((لەشکستەوە فێردەبین بەزیادترلەوەی لە سەرکەوتنەوە فێربین، دەزانین چی دەکەین ئەوکاتەی دەزانین چی ناکەین))

سامویل سملنر

ئایا هەرگیز ڕوویداوە پلانت دانابێت بۆ چاوپێکەوتنی کەسێکی تایبەت جا بەڕێوەبەری کارەکەت یان سەرۆك زانکۆکەت بووبێت، یان هەرکەسێکی تری جا باوکت بووبێت یان براو و وەچەکانی خۆشت یاو هاوڕێیەکت یام هاوبەشێکی کارت، وات هەست کردبێت بەتەواوەتی ئامادەی ئەم چاوپێکەوتن و بەیەك گەشتنەیت، بەڵام هەرکە بەکەسەکە ڕاگەیشتووی بە پێچەوانەی دۆخی خوازراوەوە ڕەفتارت نواندووە، ئەو ئەنجامەشت بەدەست نەهێناوە کەخۆت بۆ ئامادە کردبوو؟

لەڕاستیدا هەریەکە لەئێمە بەم ئەزمونەدا تێپەڕیوە، جا یەکجاریش بووبێت لەژیانیدا هەر بەم تاقیکردنەوەیە ئاشنا بووە، لەم دۆخەشدا ستراتیژیەتی ئەنجامی ئەرێیی یارمەتی دەری تۆدەبێت بۆ چڕکردنەوەی بیرۆکەکانت لەسەریەك ئەنجام.

وەرەباپێکەوە ستراتیژیەتی ئەنجامی ئەرێیی بئەزموین:

١-بیر لە کێشەیەك بکەرەوە کەلەکاتی چاوپێکەوتنتدا دووچارت بووەتەوە.

٢-بیرلەو کردارە نەرێیەبکەرەوە کە بەکارت هێناوە.

٣-ئەو ئەنجامە بەپێش چاوی خۆت بخە کەبەدەستت هێنا.

٤-بیرلەو هەستە بکەرەوە هەستت پێ کردووە و هەستی پێدەکەیت. دەبینیت هەستێکی نەرێنیت هەبووە؛چونکە بەو شێوەیە ڕەفتارت نەنواندووە کە خۆت بۆی ئامادە کردووە، هەروەها چونکە تۆش هەمان ئەنجام و ئامانجت نەپێکاوە لەهەمبەر ئەوکەسانەی کە بەلاتەوە گرنگ بوونە.

ئێستاش: سێ جار بەقوولی هەناسەبدە؛ بۆئەوەی لەدۆخە نەرێنیەکە بەدەرکەویت و دواتریش ستراتیژیەتی پێویست پەیڕەوبکەیت،ئەوا:

١-بیرلەهەمان ئەو کێشەیە بکەرەوە کەلەو چاوپێکەوتنەکەتدا دووچارت بووبوویەوە، کەبەهۆیەوە ئەنجامی شیاوت بەدەست نەهێنابوو.

٢-بیرلە شێوازێکی ئەرێیی و گونجاوبکەرەوە بۆئەوەی بەکاری بێنیت.

٣-بیرلەو ئەنجامە بکەرەوە کە دەتوانی بەدەستی بهێنیت.

٤-ئێستاکەش بیرلەهەستەکانت بکەرەوە.

هەنووکە هەستەکانت بەئەرێیی ببینەوە؛چونکە هەمان ئەو ئەنجامەت بەردەست دەکەوێت کەمەبەستتە.

٥-سێ جار بەقوڵی هەناسەبدە، چاوەکانت دابخە و بیهێنە پێشەچاوی خۆت دەگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو و هەمان کەست دووچارت دەبێتەوە، بۆئەوەی چاوپێکەوتنی وەگەڵدا بکەیت، خۆت وەها پیشانبدە کە لەخۆت دڵنیایت، بەتەواو خۆت بەهاوسەنگی ڕاگرتووە، هەمان ئەنجامی خوازراوت بەدەست هێناوە، هەستەکانت بەئەنجامەکانتەوە ببەستەوە و سێ جار بەقوڵی هەناسەبدە و چاوەکانت بکەرەوە.

٦-لەداهاتوودا خۆت ببینەوە و خۆت بخەرە سێ دۆخی جیاوازەوە دگەڵ کەسانی باڵا و گرنگدا، تێبینی خۆت بکە بەوەی بە هاوسەنگی و متمانەوە ڕەفتاردەکەیت، ئەو ئەنجامانەش بەردەست دەخەیت کە خۆت مەبەستتە و عەودالیت. خۆت ڕابێنە لەسەر بەکارهێنانی ستراتیژیەتی ئەنجامی ئەرێیی،دگەڵ هەرکەسێك چاوپێکەوتنی وەگەلدا دەکەی،یان حەزی چاوپێکەوتننت لادروست بووە بۆی؛چون بەم کارەت مێشکت مەشقدار دەکەی،بۆ دۆخی پێویست بەکاری دەخەی،دگەڵ مەشق و کاتی بەسەرچووی،بەشێك لەژیانت دەبێتە ستراتیژیەتی ئەرێیی،پەیوەست دەبێت پێتەوە؛بەباشی بەکاری بێنی،لەهەرشوێنێ، سەردیتنێ، کاتێ چووێ بۆ دێنی،ستراتیژیەتی ئەرێیی بەشێك دەبێت لەژیانت،سەرکەوتنت بۆ دێنێ .

٧-ستراتیژیەتی دووبارە ناسینەوە

((زانا ئەوەیە دواهاتی خۆی بزانیٚ،

نەزان ئەوەسا بەنەزانی خۆی نەزانیٚ))

پێشەوا عەلی(خ-ق)

لەخولی ڕاهێنەرانی متمانەپێکراودا کەلە ئەردەن بەڕێوەچوو،ڕاهێن خوازێك لێی پرسیم: ((دکتۆر، بەڕاستی ئایا منیش وەکو تۆ دەتوانم ببمە ڕاهێنەرێکی سەرکەوتوو))؟

پێم گووت: ((بێگومان، باشتریش گەر خۆت بتەوێت)).

گووتی : ((کێشەی من ئەوەیە زۆر شەرمنم و پێم دەڵێن: خاوەنی کەسێتیەکی لاوازی،کەواتە چۆن ئەوانی تر مەشق پێبکەم))؟

پێم گووت: ((ئەوکاتەی کەسێك قسەت بۆدەکات حەزت لێیە گوێی لیٚ بگریت))؟

گووتی : ((بەڵیٚ)).

پێم گووت: ((کەسێك دەناسی هەمیشە قسەبکات و ڕێگە بەوانی تر نەدات قسەکانی ببڕن))؟

پێکەنی وگووتی : ((بێگومان زۆر دەناسم، بەڵکو واهەست دەکەم زۆرینە وەهان)).

پێم گووت: ((تۆ خوداوەند تایبەت مەندی گوێگرتن و گوێڕادێرانی پێبەخشیویت،ئەم هێز و توانایەی لای تۆ دەستەبەرە لای زۆرینەی خەڵکی بەردەست نین،یەکێك لەتایبەت مەندیەکانی مەشقەوانی سەرکەوتوو ئەوەیە گوێگربێت و حەزی گوێگرتنی لەکەسانی تر هەبێت،مرۆڤیش هەمیشە حەزی بەوانەیە کە گوێی بۆ دەگرن؛چونکە بەم گوێگرتنە کەسی بەرامبەر هەست بە دەروون ئاسوودەیی و خۆشحاڵی دەکات)).

گەنجەکە بەتێڕامانەوە لێی ڕوانیم و گووتی : ((نەمزانیوە ئەو تایبەت مەندییەی لەمندا هەیە لاوازی نییە بەڵکو هێزە)).

پێم گووت: ((بەڵکو هێزێکە زۆرینەی خەڵك ئارەزووی دەکەن؛چونکە زۆرێك لەکێشەکان لەخێرا و پەلەقسەکردن و کاردانەوەوە دروست دەبێت)).

بەپێکەنینەوە پێی گووتم : ((دکتۆر بڕیارمدا لەتۆ باشتربم)).

ئەمە نمونەی دووبارە ناسینەوە بوو؛ئەوکەسەی وەها بیرلەخۆی دەکاتەوە کەلاوازە، بەهۆی خۆبەکەمزانینیەوەیەتی لەهەمبەر کەسانی دەوروبەردا؛ئەمەش وای لێکردووە بڕوا بەلاوازی خۆی بهێنێت،بەڵام ئەوکاتەی خۆناساندنەکەی دەگۆڕێت و هێزی گوێگرتنی

بەکاردەخات و بەهۆیەوە قایل مەندی خۆی لێوەبەرهەم دێنێت، ڕێزی زیادتر لەخۆی دەگرێت،متمانەی باشتری بەخۆی دەبێت،بەمەش لەڕێگەی ناساندنەوەوە لاوازی بۆ هێز دەگۆڕێت.

ئێستاش باوەکو پێکڤە ستراتیژیەتی ناساندنەوە بئەزموویین:

١-بیر لەبیرۆکەیەکی نەرێنی بکەرەوە کەخۆت بۆخۆتت دروست کردووە، یان لەخەڵکانی دیکەوە وەرت گرتووەو بەتەواوەتی بڕوات پێی هێناوە.

٢-بیرلەو هەستانەت بکەرەوە کەبەهۆی ئەم دۆخەنەرێنییەوە دووچارت بووەتەوە.

سێ جار بەقوڵی هەناسەبدە؛بۆئەوەی لەدۆخە نەرێنییەکە وەدەربکەویت، دواتر بەچڕی تیشک بخەرەسەر ئەمانە:

١-بیرلە خۆناساندنێکی ئەرێیانە بکەرەوە کە هاندەر و پاڵپشتت بێت.

بیرلەو هەستە ئەرێیانەت بکەرەوە بەهۆی دووبارە خۆناساندنەکەوە هەستی پێدەکەیت.

٣-خۆت لەداهاتوودا لەنێو ئەو کەسانەدا ببینەوە کەبەنەرێنییەوە باسی تۆیان دەکرد، ببینە چۆن خۆت بەگەورەتر لەوان دێتە پێش چاو.

٨-ستراتیژیەتی بەش بەش کردن

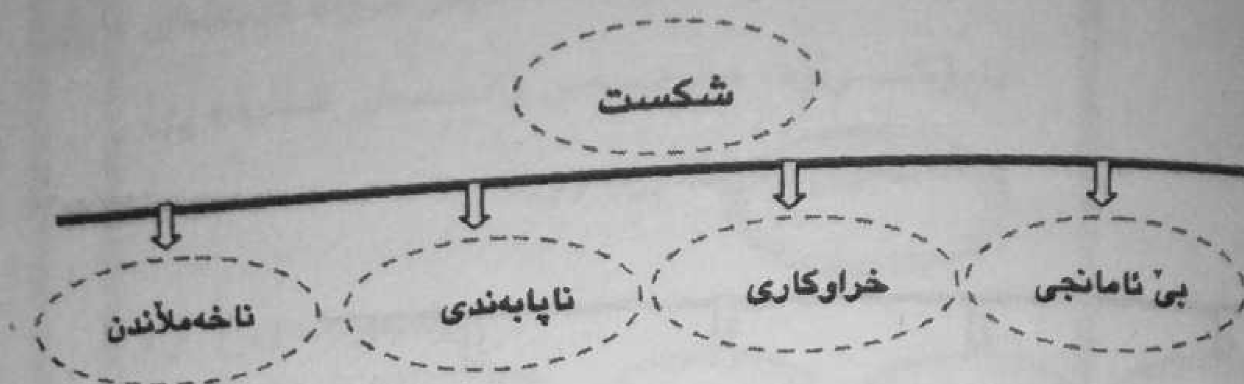
((دەتوانی هەرئامانجێك بپێکیت، یان هەرکێشەیەك چارەبکەی، گەر بۆ بەشی بچووکی دابەش بکەی، دواتر دگەڵ هەربەشێکدا بەجیا و بۆیەك ئامانج ڕەفتاربکەی، دەگەیتە ئامانج))

ناپلیۆن هیل

زۆرجار مرۆڤ شتێك یان ئامرازێکی نەرێنی بەسەر خۆیدا گشتگیردەکات: شکست، نیگەرانی، تاکگیری، ترس..هتد، دەڵێت: من شکست خواردووم، من نیگەرانم، من زۆر لەداهاتوو دەترسێم، من مێشکم لاوازە، چڕبیرکردنەوەم پووچە،ئەمانە هەمووی کاردانەوەی نەرێنی و ناتەندروستی لەسەر دەبێت و ناهێڵێت گەشەبکات.

ئامانج لەستراتیژیەتی بەش بەش کردن هەڵسوڕاندن و کەمکردنەوەی کاریگەریەکانی ئەم گشتاندنە نەرێیانەیە بۆ بەشی بچووك؛ ئەمەش وەها لەکەسەکە دەکات شێوەی ئەرێییشی لەپێش چاوبێت و یارمەتی دەریشی دەبێت بۆ وەبەرهاتنی هەستی ئەرێیی و خۆبەباش زانین و متمانە بەخۆکردن.

شێوە ڕوونکردنەوەکەی داهاتوو، بیرۆکەیەکی تەندروست و ساکارت لەبارەی ستراتیژیەتی بەش بەش کردنەوە پێدەبەخشێت:



ئێستاکەش پێکەوە ستراتیژیەتی بەش بەش کردن تاقی دەکەینەوە:

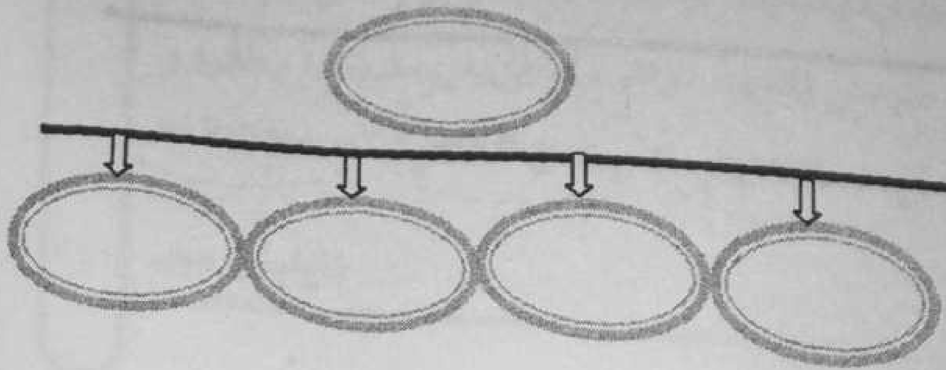
١-بیرلەو بۆچوون و بڕیارە نەرێنیانە بکەرەوە کەخۆت یان کەسێکی تر بەسەرتدا سەپاندوویەتی.

٢-بیرلەو هەستانەبکەرەوە کە بەهۆی ئەم بڕیارە ناتەندروستەوە بۆت دروست بووە، دگەڵ ئەو هەلانەشی کەبەهۆی ئەم چەشنە بیرۆکانەوە لەدەستت داون.

٣-ئەم بڕیارە گشتگیرە بەش بکە بۆکەرتەکێشەی بچووک، هەریەکەیان لەنێو بازنەی تایبەتی کێشەکاندا بنوسەوە(لەشێوەی وێنە ڕوونکارەوەکە).

٤-بیر لەچارەی هەموو کێشە بەشیەکان بکەرەوە.

٥-ئێستاکەش هەست بە هەستەکانت بکە.



٩-ستراتیژیەتی بەهای باڵا

((هەرکەس پەنای بە ئاوەز گرت کێشەی داپۆشراوە. هەرکەس زانستی کردە پێ نیشاندەری دەبێتە ڕێبەری))

پێشەوا عەلی(خ-ق)

ئاگام لێ بوو هاوڕێیەکم لەبازاڕی دراودا هەموو پارەکانی دۆڕاندووەو مایەپووچ بووەتەوە، شۆکێکی زۆربوو بۆئەو، تەنانەت بەهۆیەوە نیوەی لەشی لەکارکەوتبوو.

ڕۆشتم بۆلای بۆ چارەخانە ،بە دەم فرمێسك هەڵڕشتنەوە پێی گووتم: ((دیتت چیم لێ بەسەر هاتووە))؟

گووتم: ((بەڵێ، دەبینم، بەڵام دەمەوێت بزانم ئەمە بەلای تۆوە چ مانایەك دەگەیەنێت))؟

گووتی: ((لەسەرانسەری گێتیدا کارم کردووە، خۆم و خێزانەکەم پشت گوێ خستووە، تەنانەت هاوسەرەکەم داوای لێکرد لێی جیاببمەوە، بڕوام نەدەکرد کاری وەهابکات، بەڵام ئەنجامی دا و سێ منداڵەکەی برد و ڕۆیشت، لەخوا دوور کەوتمەوە، وام دەزانی تەواو

هیچی دیکەم لێ بەسەر نایات، بەڵام هەڵەبووم، زۆر، فەرموو ئێستاکە لێم بنواڕە، نەخۆش و گۆج بووم، بێ هاوسەر و منداڵ کەوتووم، هەست بە ونێتیەکی تەواو دەکەم)).

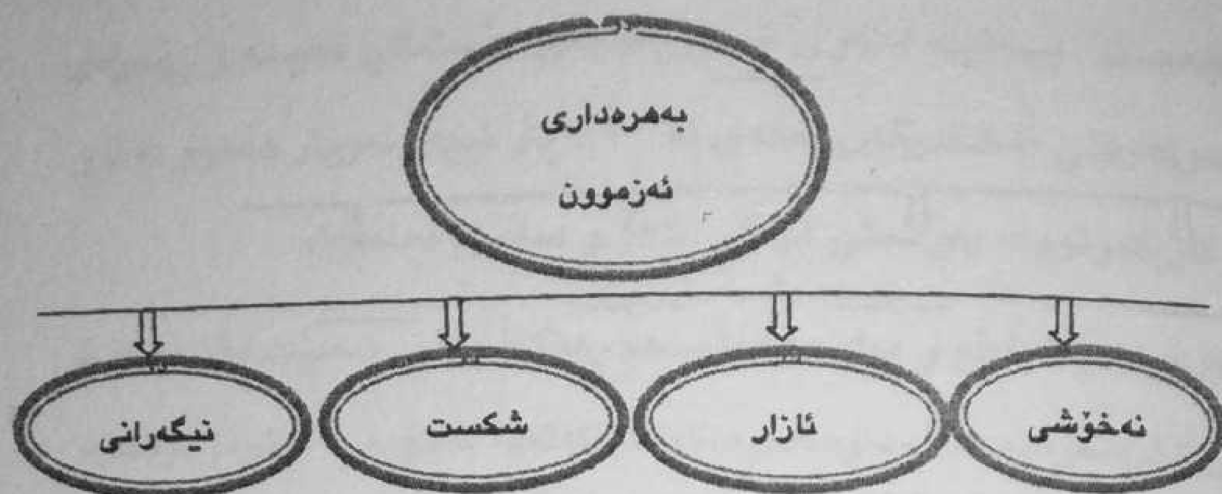
دواتر لێی ڕوانیمەوەو پێی گووتی: ((مانای هەموو ئەو شتانە گەڕانەوەیە بۆ خزمەتی خوا و فێربوونە لەوەی ڕوویداوە، ئەم ئەزمونە وەکو سەرەتایەك بەکاردێنم، بەڵام ئەمجارەیان سەرەتایەکی پتە و بەهێزم دەبێت؛چونکە خاوەن ئەزمونی تاڵم)).

ئەمەیە نمونەی بەهای باڵا، ڕەنگە خوێندکارێك لە تاقیکردنەوەیەکدا بکەوێت، بەهای باڵای وەرگرتنی دیاریی کەوتنەکەیە، ئەوەی ڕوودەدات تەنها ئەزمونێکی فێرکارە، لەڕێگەیەوە مرۆی بۆجاری داهاتوو هەڵەناکاتەوە.

ڕەنگە یاریچییەك لەیارییەکی گرنگدا بدۆڕێت، بەهەمان شێوەی یاریکارەکە دەبێت بەم دیارییە ناپەسەندە قایل بێت،دواتر بەچڕی تیشك بخاتەسەر خۆباشترکردن و گرتنەبەری شێوازی نوێتر و نایابتر.

ستراتیژیەتی بەهای باڵا ئامانجی فراوانکردنی ئاسۆی کەسەکەیە، بەها لەهەموو ئاریشەیەکدا دەبینێتەوە، ئەمەش وەهای لێدەکات هەستەکانی هێور و هاوسەنگ بن.

ئەو شێوازە ڕوونکارییەی کە چۆنێتی بەکارهێنانی ستراتیژیەتی بەهای بالأت پیشان دەدات:



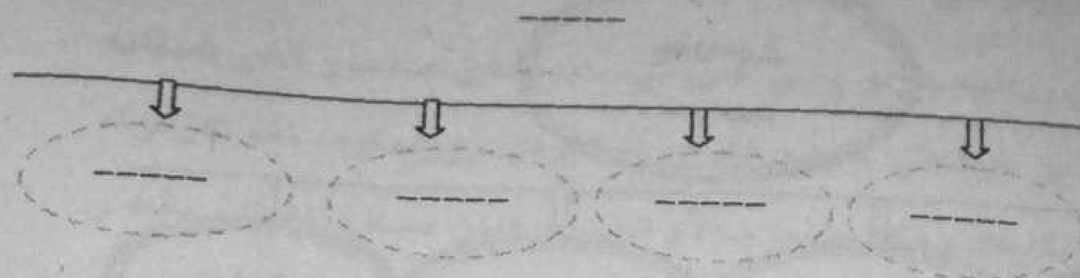
ئێستاکەش پێکەوە ستراتیژیەتی بەهای بالأ تاقی دەکەینەوە:

١-بیر لەکێشەیەکی هەنووکەیی بکەرەوە کەلەژیانتدا بوونی هەیە، بیر لەو ناونیشانە بکەرەوە کەبەم کێشەیەت بەخشیوە: شکست، ونیتی، داڕووخاوی،خۆگیری،کەمتوانایی..هتد، ناونیشانەگە بنوسەرەوە، دواتر ئەو وشانەش لەوێنەی ڕوونکارەوەکەدا بنوسەرەوە کەبۆ پاڵپشتی کردنی ئەم ناونیشانە دکاری دەبەیت، وەکو : شکست، دارمان،ئازار،گمی.

٢-بیر لەو هەستانەت بکەرەوە کە بەهۆی ئەم ناونیشانەوە دووچارت بووە،دگەڵ ئەو هەلانەشی بەهۆی ئەم ناونیشانەوە لەدەستت داون.

٣-بیر لەگشتاندن و بەهای بالأی ئەم ناونیشانە بکەرەوە.

٤-ئێستاش تێبینی هەستەكانت بكە.



لەڕوانگەی منەوە ستراتیژیەتی بەهای بالاَ باشترین ستراتیژیەتە بۆ خۆدەربازكردن لەناونیشانی بەسەرخۆدا چەسپێندراو؛ چونكە یارمەتی فراوانكردنی ئاسۆكانت دەدات، وات لێدەكات زۆر بەڕوونی چوارچێوەیەكی فراوانتر ببینیت وەك لەو سنورەی بەكێشەكەوە لێی قەتیس بووی.

ئەوكاتەی خۆم دووچاری مێشك وەستان بوومەوە زۆرم پێ سەیربوو، چیم لێ بەسەرهاتووە، خۆمن نەجگەرەكێشم و نەش گرفتاری پەستانی بەرزی خوێنم، لەنیگەرانیدا ناژیم، بەڵكو ژیانم هاوسەنگە- سوپاس بۆ خوا- سەرباری ئەوەش بۆخۆم كەسێكی وەرزشیم و ڕۆژانە بەلای كەمەوە نیو كاتژمێر وەرزش ئەنجام دەدەم! لەم كاتەدا زۆر تورە و ترساو بووم، بەڵام بەپشتیوانی خوداوەند،هیچ شتێكی ئەوتۆم لێ بەسەر نەهات، بەشەش ڕۆژ پاش گرنگی پێدانی چڕم توانیم بەبێ هیچ نەشتەرگەرییەك لەنەخۆشخانە وەدەركەوم.

ئەوکاتەی لە چارەخانەبووم-بەتایبەت لەم بەشە نامۆ و مەترسی هێنەدا-بەچاوی خۆم دەیان جۆر نەخۆش و گرفتاری نەخۆشیم دەدەیت، یەکێك لەوێ شێرپەنجەی مێشکی هەیە و ڕێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەی لە ١٠٪ پتر نییە، ئەویتر هەموو لەشی لەکار کەوتووە، بەڕاستی دۆخی نامۆ و سەیرم دەدەیت.

هەرچەندێك بڵێم و پیایدا هەڵبدەم ڕەنگە بەس نەبێت بۆئەو خۆ نزیککردنەوەیە لەخوداوەندەوە،کەلەم کاتەدا بەهۆیەوە چارەم بۆهات، خوداوەند بەهای باڵای من بوو، دواتریش کەڵکم لەو حەوت بنەمای هاوسەنگ کارە وەرگرت کە بۆخۆم وانەم بەخەڵکی لەسەری دەوتەوە،گرنگترین وانە قووڵبونەوەو خوێندنی گیان خوازیانە بوو، دواتریش بۆئەوانی ترم باس دەکرد.

لەم گرنگی پێدانەی نەخۆشخانەوە شتی زۆر فێربووم،تائاستێك سوپاسی خوداوەندم دەکرد بەوەی منی خستۆتە ئەو نەخۆشانەیە؛چون شتی زۆری لێوە فێربووم.

ئێستاکە و پاش شەشساڵ لەدووچاربوونم بەو مێشك وەستانەم بەپشتیوانی خوا زیادتر بەرەو بوون بەکەسێکی گیان خوازی هەنگاوم هاژووتووە، نامەکەم بووبە یارمەتی کردنی خەڵك ژبۆ نزدیك کەوتنەوەی پتر لەیەزدان، ئەمەش بەپشت بەست بەو زانیاریە کۆکراوەنەم بوو کەلەبارەی گەشەپێدانی مرۆییەوە دەم زانین.

١٠-ستراتیژیەتی جێگرەوەکان

((ئەوکەسەی پتر لەیەك جێگرەوەی هەیە بۆچارەکردنی تاکە کێشەیەك، ئەو کەسە ڕێگەی خۆی بەرەو ترۆپك و دوندەی سەرکەوتن دۆزیوەتەوە))

د.ئیبراهیم فەقێ

دگەڵ تیپی نیشتمانیی میسریدا من پاڵێوراوی میسربووم بۆ تێنسی سەرمێز، کەلە ساڵی ١٩٦٩ دا لەئەڵمانیای ڕۆژئاوا بەڕێوەچوو، لەم پاڵەوانێتیەدا هاسیگوای چینی گەیشتە یاری کۆتایی و بەرامبەرەکەشی شۆلری یاریکاری ئەڵمانی بوو.

شۆلر باڵاتربوو، وەخت بوو پاڵەوانێتی جیهان بەدەست بهێنێت، بەڵام لەناکاو هاسگوای شتێك لێی ڕوویدا هەرگیز هیچ کەس بڕوای نەدەکرد،ئەویش گۆڕینی شێوازی یاریەکەی بوو لە هێرش بردنەوە بۆ بەرگری کاری بەچەشنێك پێشتر کەس ئەو هونەرەی نەدەزانی و نەدەیتبوو، بەمکارەی توانی ببێتە پاڵەوانی جهان.

پیم گووت: ((بڕوام نەدەکرد تۆ ئەوەندەبەهێزبیت، بەتایبەت لەشێوازی بەرگری کردن، سەرسامم بەم شێوازە نوێیەت)).

پێکەنی و گووتی: ((بۆئەوەی پاڵەوانبیت پێویستە شیمانەی هەمووئەگەرێك بکەیت، دواتر ڕێگەچارەی گونجاو و جێگرەوەش بۆهەموو چارەیەك دابنێیت، داهێنەر و بەهێزیشبە لەبەکارهێنانی جێگرەوەکاندا)).

دواتر گووتی: ((لەبیرت بێت پاڵەوانەکان هەرکێ و چەندیش بەهێزبن ناتوانن بەهەمان شێوازی پێشووتریان بەردەوام ببنەوە پاڵەوان)).

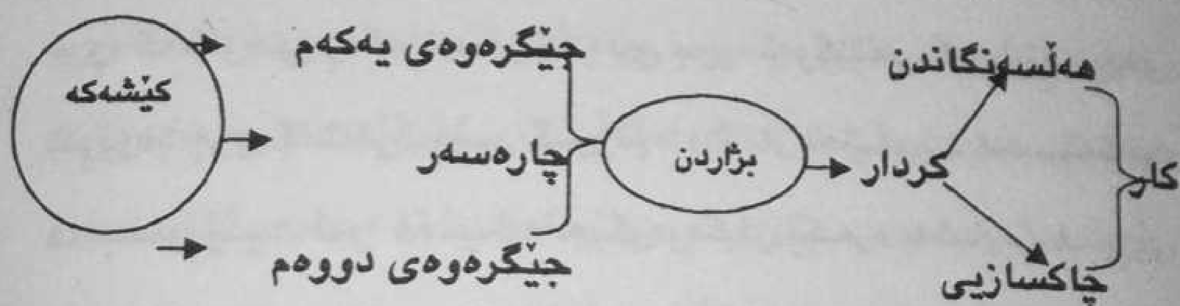
نمونەی باڵای من لە کاری ئوتێلیشدا لانۆ برلاندۆی ئیتاڵی بنچینە بوو، کەخاوەنی ڕەگەزنامەی کەنەدی بوو، ئەوکاتەی گەیشتمە پلەی بەڕێوەبەری گشتی، پێی گووتم : ((گەر دەتەوێت هەستەکانت هەڵبسوڕێنیت،ئەوا هەمیشە جێگرەوەکان بکەرە باشترین هاوڕێی دڵسۆزت، چاوەڕوانی ڕوودانی هیچ کێشەیەك مەبە، بەڵکو هەمیشە خۆتی بۆئامادەبکە، دواتر بەدووی چارەدا بگەڕێ،بەلای کەمەوە سێ گریمانەی جێگرەوە بۆ چارەکانیشت دابنێ، گەر دانەکیان شکستی خوارد ئەوا جێگرەوەی ترت هەیە و هەرتۆ سەرکەوتوودەبیت)).

لەڕاستیدا چەرخی خێرایی و داهێنان و ئەوکێبڕکێ مەترسیدارانەی ئێستاکە ئێمەی مرۆڤایەتی تێیدا دەژین، هۆکاری بنچینەیی هەست نەکردنی زۆر خەڵکە بە ئارامی و دڵنیایی و سەرچاوەی نەخۆشی دەروونی و ئەندامەکی باوی بڵاویشە.

زانکۆی هارفارد لەهەرێمە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا بەبوونسین دەبێژێت: سەرکەوتن پەیوەستە بە ئاستی کشان و جێری و جوڵەی خێرای جێگرەوەکان و بیرۆکە نوێیەکانەوە،ئەمانە وا لە کۆمپانیاکان دەکات بەتەواوەتی سوود لەهەلە ڕەخساوەکان وەربگرن.

ئیمە، بۆیە ستراتیژیەتی جێگرەوەمان بۆ دارشتوویت بۆئەوەی کۆمەکیت بکات ژبۆ هەڵسوڕاندنی هەستەکانت، یارمەتی دەریشت دەبێت بۆ دەست بەسەرداگرتنی هەموو دۆخەکان.

ئێستاکەش لەشیکاریە وێنەی دواتر بڕوانە بۆئەوەی ببێتە بیرۆکەیەکی ڕوون و لەمێشکدا دابکرێت:



دەتوانی بژاردە یان جێگرەوەی یەکەم هەڵبژێریت و بیکەیتە کردار، دواتر ئەنجامەکان هەڵسەنگێنە و هەڵبژێردراوەکەت چاکسازیی تێدابکە،بەردەوام بە تاوەکو دەگەیتە ئەنجامی ئامانجی خوازراو.

گەر دیتت هەڵبژاردنەکەت ئەوەی پێ نەداویت کە هیواخوازی بەدەست هێنانی بوویت، ئەوا هەڵبژاردنێکی تر پێش دەست و کارا دەکەی.

بەم شێوەیە بەردەوام دەبیت تاوەکو دەگەیتە ئامانج.

ستراتیژیەتی ئۆتۆجینك:

ئەم ستراتیژیەتە یەکێك لەپاڵەوانەکانی جیهانی کاراتی بەکاری هێناوە، ئەویش بروسلی بوو، یەکەمین ولاتێکیش کەڵکی لەم ستراتیژیەتە بینیوە ژاپۆن بووە، کەلە دەرکردنی بڕیارەکانی ولاتدا کەڵکی لێ دیتووە، بەجۆرێك داوا لەهەموو دەستە کارگێڕیەکان کرا کە دابەشی چوارکەسی کرابوون بۆئەوەی ئەم ستراتیژیەتە بەکاربێنن، ئەنجامی باشی هەبوو.

هەر لەساتەوەختی لەدایك بوون و دیارکەوتنیەوە ستراتیژیەتی ئۆتۆجینیك لەلای وەرزش وانەکان سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەست هێنا، یاری کارانی تێنس و تۆپی پێ بەڕێك و پێکی بەکاریان دەهێنا، دواتر لەناوەندە کارگێڕیە تایبەتیەکانی ئاسیا و هەندێکی ولاتی ئەورووپیدا بەکارهێندریاگ، وا هەنوکەش ئەم ستراتیژیەتە بووەتە ڕەچەتەیەکی بنچینەیی بۆ چارەکردن بە خەواندن بەنیگا(موگناتیسی)، بۆ چارەکردن بە وزەی مرۆیی جۆراوجۆریش بەکەڵکە، دەروون ناسان و هەندێك پزیشك و بەتایبەت پزیشکانی ددان وەکو شێوازێکی تایبەت بۆ چارەکردنی نەخۆشی بەکاریان دەهێنا.

بۆخۆم پێشتر لە بیست ساڵەوە تاوەکو هەنووکە بەکاری دێنم-بەپشتیوانی خوداوەند و بەیارمەتی ئەم ستراتیژیەتە-توانیومە خۆم

لە تەنگەهەناسەیی و سەرئێشەی ماوەدرێژ و برینی دەماری ڕزگار بکەم.

لەواری کاریشمدا زۆرم کەڵك لێ دیتووە لەبۆ نوسینەوەی پەرتووکەکانم، لەبڕیاردانم، لە وانەوتنەوەم لەواری خەواندن بەنیگا، زانستی هێزی وزەی مرۆیی، زانستی دینامیکای خۆگونجاندنی دەماری، لەکۆتاشدا لەنۆرینگەکەم لە مۆنتریاڵ یان لە وڵاتانی دیکەی ئارەوی بەکارم خستووەو کەڵکم لێ دیتووە. بۆخۆشم هەندێك خاڵ و بنەمام بۆ زێدەبارکردووە، بەو مەبەستەی دگەڵ کەسایەتیمدا لەڕووی گیانخوازی و کردارییەوە بگونجێت.

فەرموو ئەوەش ستراتیژیەتی ئۆتۆجینیك، کەمن ناوی ستراتیژیەتی پەرداخی ئاوی لێ دەنێم:

١-ئامادەکاری:

١- لەجێگەیەکی هێور و دوورلە ژاوەژاو بۆماوەی پتر لەدەخولەك بمێنەرەوە.

٢-جلکی ئاسوودە و فراوان بپۆشە و چاویلکەکانت لەچاوت لابەرە، دەنگ گوێزەرەوەوە(تەلەفۆنە)کەشت دابخە.

لەسەر کورسیەك دابنیشە یان لەسەرزەوی و پشتت بەڕێکی ڕابگرە، دەشتوانی بەسەر زەویدا ڕابکشێیت.

٤-پەرداخێکی نیوە پڕکراو لەئاوی بێنە.

٢-شێوازەکە:

١-بیرلەکێشەکی هەنووکەیی ژیانت بکەرەوە.

٢-هۆکارەکانی ئەم کێشەیە بنوسەرەوە.

٣-ئەو نەهامەتی و بێزاریانە بنوسەرەوە کە بەهۆی ئەم کێشەیە دووچارت بوونەتەوە.

٤-ئەو ئامانجە بنوسەوە کە لەم کێشەت دەوێت، یاخوود چۆن دەتەوێت ئەم کێشە نەهێڵیت و چارەی بکەیت.

٥-ئەو کەسایەتیە بنوسیەوە کەدەتەوێت لەهەمبەر ئەم کێشەیەدا دکاری بەریت.

نمونە: ((کەسێتیەکی تەواو متمانەکردوو بە خۆی)).

یان ئەو چارەیە بدۆزەرەوە کە دەتەوێت لەژیانتدا دەستەبەر وکاریگەربێت.

نمونە: ڕزگاربوون لە: سەرئێشە، تووڕەیی، دڵەڕاوکێ،نیگەرانی..هتد.

یاخوود ئەو شتە بنوسەوە کەدەتەوێت لەژیانتدا باشتری بکەیت.

نمونە: یادگە،چڕبیرکردنەوە، گوتاربێژی و قسەکردن دگەڵ خەڵکی...هتد.

٦-نەختێکی کەم لەئاو بخۆرەوە، دواتر بەلووتت هەناسە بەقووڵی و هێمنی هەڵمژە و بەردەوامبە تاوەکو سییەکانت پڕدەبن، دواتر

بەهێمنتر لە ساتەکانی هەناسە هەڵمژینت هەناسەکەت توڕبدەرە دەری، بەواتای: بەکارهێنانی شێوازی هەناسەدانی(٤ ٢ ٨)، واتە: هەناسەدان لەڕێگەی لووتەوە تاژمارە چوار، دواتر تا دوو ژمارە هەناسەکە لەسنگتدا بهێڵەرەوە، ئەوجا بەهەشت ژمارە هەناسە توڕ بدەرە دەری، تاوەکو هەناسە دانەوەکەت درێژتربێت ڕادەی حەسانەوەت پتر و باشتر دەبێت.

٧-چاوەکانت دابخەو وای دابنێ دووچاری هەمان ئاریشە دەبیتەوە، لەخۆت بنواڕە کەبەتەواوەتی متمانەت بەخۆتە، ئاماژەکانی جەستە و هەناسەدان و بیرکردنەوەو ڕەفتارت دەست نیشان بکە.

٨-هەستاکانت بە شێوەتەوە پەیوەست بکە، تاوەکو هەستەکانت باشتر بەخۆتەوە پەیوەست بکەیت ئەوەندەش ئاوەزی هەناویت بەهێزتردەبێت و دواتر ئەم هەستانەت بۆ بڕوا دەگۆڕێت.

٩-چاوانت بکەرەوەودواتر و بۆجارێکی تر مەشقەکانت ئەنجامبدەرەوە، واتە: نەختێك ئاو بخۆرەوەو هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، ئەوجا چاوانت دابخە و خۆت لەهەمبەر کێشەدا ببینەوە، بەڵام ئەمجارە باشتر و باشتربە و هەست بەهەستەکانت بکە و ئاراستەیان بدەری.

١٠-چاوانت بکەرەوە و دواتر بۆ جاری سێیەم هەمان شت سێ پات بکەرەوە، هەرچییەکیش خۆت بەباشی دەزانی و ئاشنای پێی و

لەڕێگەیەوە کامەرانی بەدەست دەهێنی ئەنجامی بدە و بۆئەم ڕەچەتە چارەسەرەی زێدەباربکە.

پێویستە باش بزانیت کەئاوەزی هەناوی شتەکان لەیەك ناداتەوە، باش و خراپ نازانێت، هەر فەرمانێکی پێبدەیت چارەسەری بۆدەدۆزێتەوەو دەیخاتە بەردەست، ئەوکاتەی ئەم مەشقە بەپتر لەجارێك ئەنجام دەدەیت و لەهەر جارێکیشیدا چاکسازیی تێدا دەکەیت بۆئەوەی باشتر بیت، ئاوەزی هەناوی هەموو جارەکان بەدۆخی ڕاستەقینەی تۆی وەردەگرێت، بەمەش دۆسیەکانی ئاوەزت دەکرێنەوە و یارمەتی بەدەست هێنانی ئامانجەکەتت دەدەن. بەڕێز شێخ محمد متولی شەعراوی لەپەرتووکەکەیدا: ((خودا و دەروونی مرۆڤایەتی-الله و النفس البشریه)دا، دەلێت:

((ئاوەز تایبەت مەندییەکە خوداوەند مرۆڤی پێ جیاکردۆتەوە، لەڕێگەی ئاوەزەوە خودا نهێنی گەردوون و پونێتی گەردوونی بەمرۆڤ ئاشناندووە، زێدەباری وەپێشکەوتنی شارستانی)) .

کۆنفۆشیۆسی دانای چینی دەبێژێت:

((ئەوشتەی دەتەوێت بەدەستی بێنیت، لەپێشدا لەئاوەزەتدا بیبینە دواتر لەکەتواری و ڕاستینەدا هەستی پێبکە و تاقی بکەرەوە)).

ئێستاش دە ستراتیژیت بۆ بەردەست خراوە ژبۆ گۆڕینا بیرکردنەوەت لە نەرێنییەوە بۆ بیرکردنەوەی ئەرێیی و توانابەخش، هەموو ئەو

ستراتیژیەتانە تاقی بکەرەوە هەریەکەیان بۆدۆخێکت گرنگ و پێویستن، کامیان باشتر دگەڵ خوو و کار و ڕەوشت و کردار و دۆختدا گونجا و لواوە دکاری بخە.

دەتوانی بەپێی حەزی خۆت دەستکاری ئەم ستراتیژیەتانە بکەی بەو مەرجەی لە بنەما ئامانجیەکەی وەلانەکەوی بەو جۆەی دگەڵ خوودی خۆتیشدا گونجاوبێت، باشتر وایە لەمڕۆوە ئەم سترتیژیەتانە بەکاربێنی، دەبینی ژیرتر و باشتر و زانایانەتر ڕووبەڕووی کێشەکانی ژیانت دەبیتەوە.

ئەوەت لەبیربێت کەپامبەری خودا(د-خ) فەرموویەتی:

((وشەی پەند ودانایی هەموو دانایەکی بەدووی خۆیدا سەرگەردان کردووە)).

ئێستاکەش باپێکەوە بەردەوامبین و ((دە ڕێنماییەگرنگەکان بۆ بیرکردنەوەی ئەرێیی)) بدۆزینەوەو بخەینەڕوو و شیتەڵ بکەین.

کۆتایی بەشی چوارەم

پشت بەخوداوەند ببەستە

﴿وەختێ بڕای کارێ بکەی هەربەتەمای خواتێکەوە. خودا ئەوانەی خۆش دەوێ کەخۆیان هەربەئەو دەسپێرنەوە﴾

ئال عمران: ١٥٩

لەکاژێر شەشی ئێوارێی ڕۆژی سێ شەموو، چواردەی مانگی یۆلیۆی ساڵی ٢٠٠٠ لەمۆنتریال-کندا لە نوسینگەکەم بووم،سەرقاڵی خوێندنەوەبووم لەبارەی جگەرەکێشان و زیانە مەترسیدارە تەندروستی و دەرونیەکانی، ئەوکاتەی ڕۆچووبوومە نێو خوێندنەوەوە هەستم بەئازارێکی زۆرکرد لەپشتە سەرمدا، هەوڵمدا بەپشت بەستن بەو شێوازانەی خۆم دەمزانی چارەی بکەم، بەڵام

چارەی نەبوو، تەنانەت ئازارەکە توندی پتربوو، بەچەشنێك پێشتر ئازاری وەهام دووچارنەبوو بوو!

خێزانەکەم هات بۆ نوسینگەکەم بۆئەوەی ئاگادارم بکاتەوە لەوەی دەیهەوێت دگەڵمدا بۆ نانی ئێواریٚ بچینە دەرەوە، دیتبوومی لەتای ئازارەکەمدا بەزەویدا دەتلامەوە، چاوەنواڕی هیچ نەبوو، دەس و دەم بردمی بۆ چارەخانەیەك کەدەخولەك لە ماڵمانەوە دوور بوو، پاش چاوەنواڕییەکی زۆری نیوکاتژمێری پزیشکی شارەزا پێی گووتم: ئازارەکە هی گوشارەکانی کارە، داوای لێکردم هەندێك خەپلەی هێورکارەوە وەکاربەرم!!

گەڕاینەوە ماڵەوە و ئازارەکە تادەهات توندتر دەبوو، خەپلەکانم قوتدا چارەی نەکرد، جارێکی دی گەڕاینەوە بۆ نەخۆشخانە، لەوێدا پزیشکێکی بە بنچینە هیندی پێی گووتم: ((من زۆر بەو نەخۆشی دیاریکردنەی پزیشکەکەی پێشووتر سەیرم لێ دێت))!! بەبێ ئەوەی هیچ شتێکی دیکە بڵێت ترۆمبێلی فریاکەوتنی داواکرد و گواستمیانەوە بۆ نەخۆشخانەی گشتی مۆنتریال، لەوێدا پزیشکێکی تایبەت بە پیریمانەوە هات و هەواڵەی گرنگی پێدانی تایبەتیان کردم!! زۆر ئازارم هەبوو، لەهەمان کاتدا سەیرم لەوە دەهات چیم لێ بەسەر هاتووە!؟

هەموو شتێك بەخێرایی ڕوویدا، تیشکی بڕگەییان بۆ بەکارهێنام و شیکاری تەواویان بۆکردم، پزیشکە تایبەتیەکە بە هاوسەرەکەمی

گوتبـــوو: مێردەکـــەت لای ڕاســـتی مێـــشکی لەکارکـــەوتووە، توشی(کافارنوما) یان(کفرنس هیمانگیوما) بووەتـەوە، دۆخـی زۆر ئـاڵۆز و شـڵۆقە. هـەموان چـاوەنواڕی هـاتنی سـەرۆکی ئـەو بەشـەی نەخۆشخانەیان دەکرد بۆئەوەی نەشتەرگەریم بۆبکات!!

پزیشکەکە ئامادەبوو، بڕیاڕی دا لـەم کاتـەدا نەشتـەرگەرییەکە ئـەنجام نەدات؛چونکە شوێنی خوێن پڕانەکە زۆر قووڵ بوو، ڕەنگە بەهۆیەوە بەشەکەی تری مێشکم لەدەست بدایە، بۆیە باشتر وابوو چاوەنواڕی ڕۆژی دواتـــر بکرێـــت بۆئەنجامـــدانی، فـــەرمانی دا ئازارشـــکێن و خـەولێخارم پێبـدەن و تاسبـەی بـەو شـێوە بمێنمـەوە، ئامۆشیاری نەجولانی پێکردم، داوای لە نەخۆشەوانێك کرد ئاگای لێم بێت، دواتر ڕۆیشت.

هـەموو ئەمانـە ئەوکاتـە ڕوویـان دەدا کـە مـن زۆر ئـازارم دەچێشت، لەخۆم دەپرسی: من جگەرە ناکێشم، من هیچ شتێکی ناتەندروستی ناخۆمـەوە، شـێوازی ژیـانم هـاوسـەنگە،ڕۆژانەش پـتر لـە نیـو کاتـژمێر یـاری وەرزش ئـەنجام دەدەم، هـەروەها پەسـتانی خـوێنم نـزم و هاوسەنگ بـووە...کەواتـە بۆچـی دووچاری ئـەم مێشك وەستانەوە بوومەتەوە؟!!

تاوەکو نیوەشەو خەو نەچووە چاوم، لەم کاتەشدا وام هەست دەکرد مێشکم دەتەقێت،ئازاری زۆرم هەبوو!!

نەخۆشەوانەکە بەخێرایی باری نائاساییمی ڕاگەیاند و بەنجێکی بەهێزیان لێدام و بێ هۆش کەوتم و تاوەکو کاتژمێر پێنجی سەرلەبەیانی هۆشم لەخۆم نەما، لەوکاتەدا هۆشیاریان کردمەوە بۆئەنجامدانی هەندێك پشکنین.

هەموو خولەکێك وەکو کاتژمێر و کاتژمێریش بەساڵێك تێدەپەڕی، تادەهات ئازارم زیادتر دەبوو، لەنزیکی کاتژمێر یازدەی سەرلەبەیانیدا هەستم کرد دڵم ترپەکانی خێرابوونە، وەخت بوو دەخنکام، هەوا نەمابوو هەڵی بمژم. لەم کاتەدا وام دەزانی تەواو دەبم، بۆیە زەنگی ئاگاردارکردنەوەم لێ نەدا، بەڵام بەهەموو هەست و توانایەکمەوە ڕووم کردە لای هۆکاری پشت هۆکارەکان، لای خوا، بەڕاستیەوە داوای یارمەتیم لێ کرد، داوام لێ کرد ئارامیم پێبەخشێت، چارەم بکات.

خودا گەواهی دەرە و هەرخۆی زاناترە، پاش لەوەی پەنام تێدەگرت هەستم بەنەمانی ئازارەکانم کرد، دواتر داوام لەژنەکەم کرد ڕاستم بکاتەوە بۆئەوەی دوو ڕووکات نمێژ ئەنجام بدەم و سوپاسی خوداوەند بکەم.

ئەوکاتەی پزیشکە سەرپەرەشتیارەکە زانی لەجێگەکەم جوڵاومەتەوە، بەخێرایی هات و دوای لێکردم تیشکی برگەیی ئەنجام بدەمەوە، زۆریان پێ سەیربوو ئەوکاتەی بۆیان دیارکەوت خوێن پڕانەکە

وەستاوەتەوەو وەكو ئەوە وابوو پەردەیەك بەڕووی ناوچە خوێن پژەكەدا درابێت و ڕێگە لەخوێن بەربوونی بگرێت!!

بۆماوەی شەش ڕۆژ لەژێر چاودێری چڕی گەورەترین مامۆستامدا مامەوە، دەم دیت خەڵكانێكی زۆر بەدەم ئێش و ئازارەوە دەتلێنەوە، هەبوو: ئامادەی پێدانی هەموو سامانەكەی بوو لەبەرامبەر تەندروستیەكی باشدا!!

زۆر فێر بووم، ئەوەی لەوێدا دیتم بۆم دیاركەوت كە ئەم جهانە كۆتاهاتووە،ئەمەش نەوەك تەنها بەوشە بەڵكو بە بڕوا و متمانەی تەواوەوە هەستم پێی كرد.

پتر لەخوداوەند نێزك كەوتمەوە و دركم كرد بۆ ئەمە هەواڵەی نەخۆشخانە كراوم، واتە بۆ پتر نزیك كەوتنەوە لەخواوەند، بۆ خوێندنی زانستەكانی ئاین و گیان خوازی، خەڵكانی پاش خۆم فێربكەم بە: نزیك كەوتنەوەی زیادتر لە خواوەندی بالاّ و تاكی تەنها، پشت پێبەستراوی تەنگانە، خوداوەندیش لە خوێندراوە موارەكەكەیدا دەبێژێت: بەناوی خودایەك كەهێندە مەزنە﴿ئەوەی خۆی بەخوا بسپێریٚ هەرئەوی بەسە﴾(الطلاق:٣) خوداوەندی گەورە ڕاستی فەرمووە.

بەبیٚ ئەوەی هیچ جۆرە نەشتەرگەرییەكم بۆ ئەنجام بدرێت گەڕامەوە مالیٚ، تاوەكو ئەمڕۆش خوێنەكە لەجێگەی خۆی ماوەتەوەو

برینەکەش لەدووسانتیمەترەوە بۆ نیوو سانتیمەتر بچووك بووەتەوە!!

لێرە بەدواوە لەخوداوەند بلاڵێرەوەو پەنای تێبگرە،لەهیچ شتێك مەترسە لەمرۆڤیش مەترسە، ڕۆزی تەنها خودا دەیبەخشێت، تەمەن خوا دیاری دەکات، خودا پتر لەهەموو کەس تۆی خۆش دەوێت.

بەتەواوەتی پشت بەخوداوەند ببەستەو پەنای تێبگرە،دەبینیت دەروازەی چارەی کێشەکانت پیشان دەدات و ئەوەندە ڕۆزیت پێ دەبەخشێت کە خۆشت بڕوا ناکەیت؛چونکە ئەوە هۆکاری پشت هۆکارەکان،باشترینی باشترین و سەخاوەت ترینی سەخاوەتەکانە، پەیامبەری خوداوەندیش(د-خ) فەرموویەتی:

((گەبەمانای پەناگرتن پەنابەخودا بگرن وەك چۆن ڕۆزی باڵندە دەدات ئاوهاش ڕۆزی ئێوە دەستەبەردەکات)).

گەر بێ هۆش بوویتەخوا بپەرەستە

ڕۆزیت وابۆدێ شیمانە بەستە

بۆ لەهەژاری وەهاتیاماوی بوەستە!

خودا وەندی تۆ ڕۆزی بەدەستە

هەرئەوە ڕوسقێ نەهەنگێ دەریا و باڵندەش دەدات

خۆراك و خواردنەوە لەو چۆڵگە و سارایيەش بۆيان دابين دەكات

دەروازەی دووەم

دە ڕێنمایی بۆ بیرکردنەوەی ئەرێیی

((بەهەندی ئەوەی بالأیی بەدەست دێنێ

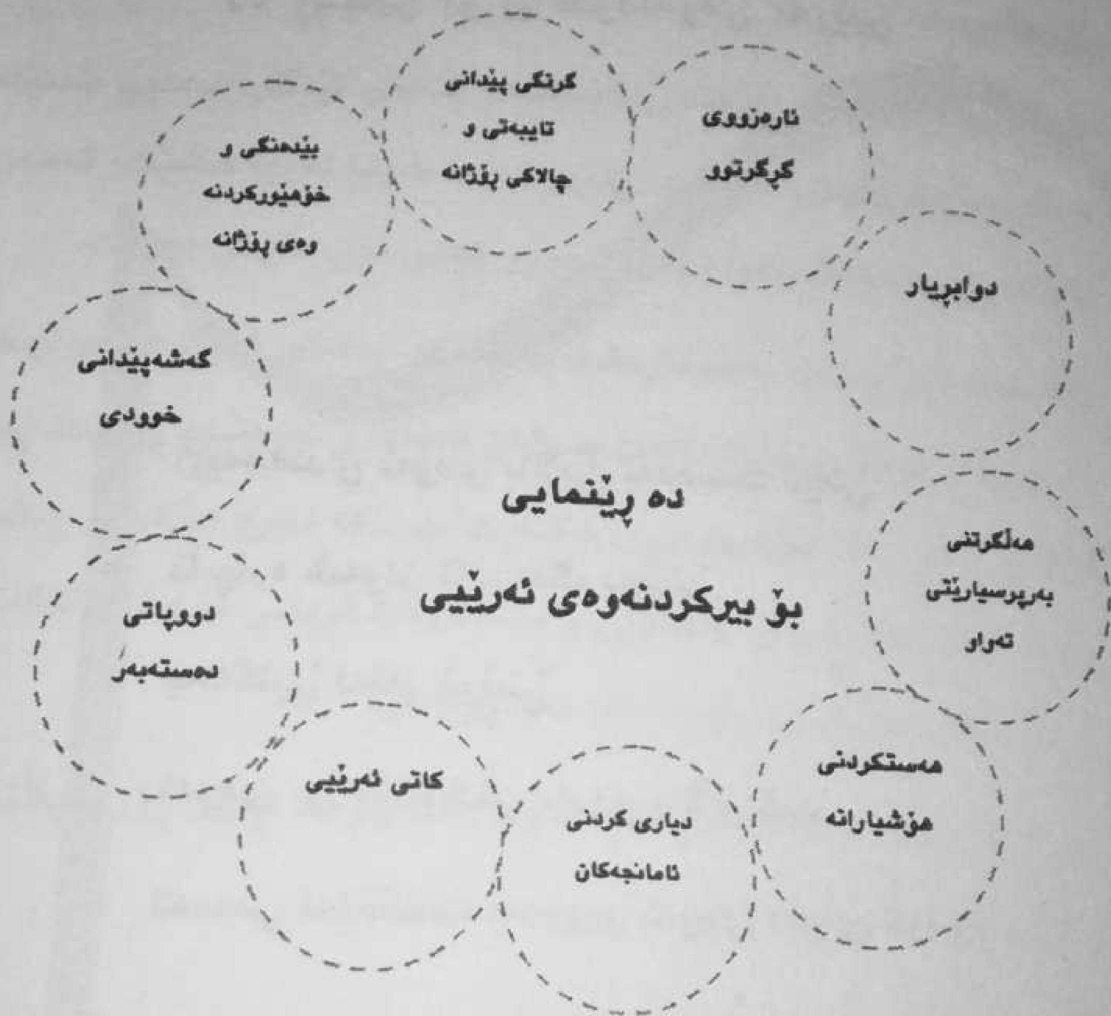
ناچارە شەوان تادرەنگ بمێنێ

بەئاگابێ لەناو نوێنێ

ئەوەی بێ تێکۆشان داوای بالأی کرد

تەمەنی لەدەستدا بەدووی ئەوەی داوای کرد))

موتەنەبی


گرنگی پێدانی
تایبەتی و
چالاکی ڕۆژانە
ئارەزووی
گرگرتوو
دوابڕیار
هەڵگرتنی
بەرپرسیارێتی
تەواو
هەستکردنی
هۆشیارانە
دیاری کردنی
ئامانجەکان
کاتی ئەرێیی
دووپاتی
دەستەبەر
گەشەپێدانی
خوودی
بێدەنگی و
خۆمێنورکردنە
وەی ڕۆژانە
دە ڕێنمایی
بۆ بیرکردنەوەی ئەرێیی

١-ئارەزووی گڕگرتوو

((ئەوەی لەناوەزمداهەیە و زاڵە بەسەر بیرۆکەکانمدا، لەدڵمدا دەژیٚ و لەڕەگ و خوێنمدا هاتوچۆیەتی، دەبێت بۆ ژیان بدرکێندرێت))

لویس بریل

ئەو کاتەی یەکێك لەخوێندکارەکانی پرسی: ((چی شتێکم کەمە بۆئەوەی منیش بەدانابم))؟ کۆشسیدۆکۆندۆی زانای ژاپۆنی وەڵامی دایەوەو گووتی: ((ئارەزووی گڕگرتوو)).

ئەو کاتەی گەنجێکی تەمەن بیست ساڵ لە زانا و نوسەر و دامەزرێنەری کریستاڵ کاسیدراڵ لە نیویۆرك ((دکتۆر ڕۆبەرت شولزی))ی پرسی : ((چۆن دەتوانم ببمە نوسەرێکی سەرکەوتووی بەناوبانگی وەکو تۆ))؟

دکتۆر شۆلر پێی گووت: ((ئەوکاتە دەبیتە ئەوەی کەخۆت دەتەوێت کە ئارەزووی گڕگرتووت بۆی دەبێت)).

گەنجەکەپرسیەوە: ((ئارەزووی گڕگرتوو چییە))؟

دکتۆر شۆلر لەوەڵامدا گووتی: ((ئەوەیەکە: پێش لەوەی بنویت بیر لەنوسین بکەیتەوە، ئەوکاتەی بەخەبەر هاتیتەوە یەکەمین شتێك بیری لێ بکەیتەوە نوسین بێت،یەکەمین شتێك باسی لێوەبکەیت نوسین بێت،هەرکە کاتت هەبوو بنوسیت،ئەوکاتەی بیرۆکەی نوسین زاڵ دەبێت بەسەر هەموو بیرۆکەکانی ترتدا ئەوکات ئارەزووی گرگرتووت بۆ نوسین گەیشتۆتە ترۆپك و سەردەکەویت)).

ئارەزووی گرگرتووبوو وای لە هیلیری ئادمۆن کرد مەترسیدارترین سەرکێشی لەژیانیدا ئەنجام بدات و بەسەر چیای ئەڤەرێستدا سەربکەوێت. خەونی ئەوەبوو ببێتە یەکەمین کەسێك بەسەر بەرزترین چیای جیهاندا سەرکەوتبێت،ئەو چیایەی کەبەرزیەکەی پترە لە بیست و نۆ هەزار پێ،کەپێشتر هیچ مرۆیەك نەیوێراوە توخنی بکەوێتەوە بەمەبەستی چیاوانی تا لوتکە. هیلیر لەساڵی ١٩٥٢ دا یەکەمین هەوڵی خۆی دا، بەڵام شکیستی خوارد و بەمەترسیداریش برینداربوو، بۆماوەی یەك مانگ لەژێر چاودێری پزیشکانی تایبەتدابوو.

ئەوکاتەی لەنەخۆشخانە وەدەرکەوت دامەزراوەی پیاوان و ئافرەتانی کار لەبەریتانیا بانگێشتیان کرد بۆ ئاهەنگێك کە بەتایبەت بۆئەو ڕێکخرابوو. لە ئاهەنگەکەدا ئامادەبووان بە بۆرانێك لە چەپڵە پێشوازییان لێکرد، داوایان لێکرد باسی ئەم ئەزمونەیان بۆ بکات، قایل بوو، مایکرۆفۆن(دەنگ بەرزکارەو)ەکەی بەدەستی چەپی گرت و

بەرەو سەکۆی وتاردان ڕۆیشت، پێش لەوەی فزەی لێوەبێت دیتی وێنەیەکی چیای ئەڤەرێستیان لەپێشدا داناوە، هیلیری سەکۆی وتاردانی بەجێ هێشت و بەدەستی ڕاستی دەستی خستە سەر وێنەکە و گووتی: ((ئەی چیای ئەڤەرێست تۆیەکەم جار منت بەزاند بەڵام هەربەسەرتدا سەردەکەوم؛چونکە تۆ گەیشتویتەتە دوا پلەی گەشەکردنت، بەڵام من هەموو چرکەیەك گەشە دەکەم)).

لەساڵی ١٩٥٣ دا هیلیری ئەدمۆندا بەسەر بەرزترین چیای جهاندا سەرکەوت.

بەسەر چیای ئەڤەرێستدا سەرکەوت و خەونەکەی ژیانی بووبە ڕاستی. لەقسەکردنی دگەڵ دەزگاکانی ڕاگەیاند گووتی: ((نەم دەتوانی دەست لەخەونەکەم هەڵبگرم، جادۆخ و کێشەکان هەرچییەك باین))! ، دواتر بەپێکەنینەوە گووتی: ((تاکە شتێك دەیتوانی ببێتە ڕێگرم لەپێش بەدی هاتنی خەونەکەمدا تەنها مردن بوو!!)).

ئەمەیە ئارەزووی گڕگرتوو کەئێمە باسی لێوەدەکەین..ئەو هێزەی وای لە واڵت دیزنی کرد بەرپەرچی هەموو گەمە و گاڵتەپێکردنەکان بداتەوە و شاری دیزنی دروستبکات..ئەو هێزەی ڕون سکالیۆنی کرد بەیەکێك لە پاڵەوانەکانی کاراتیەی جیهان سەرباری ئەوەی کەم ئەندام بوو...بریتی بوو لەئارەزووی گڕتوو...

ئارەزووی گڕگرتوو ئەو سوتەمەنیەیە کە هەستەکان دەبزوێنێت و هێز بەرەفتار دەوەخشێت. بنەڕەتی سەرکەوتن و پێشکەوتن و جیاکردنەوەی هەموو وارەکانە.

ئێستاکەش بالێت بپرسم:

چی شتێك هەیە دەتەوێت لەژیانتدا پێش لەهەموو شتێك لەژیانتدا بەدی بهێنێت؟

ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت بیهێنیتە دی بهێڵە با لەڕەگتدا هاتووچۆ بکات، بەبەردەوامی بیری لێ بکەرەوە،پلانی بۆ دانێ، دواتر بیکەرە کردار، کێشەکان هەرچییەك بوون دەستی لێ هەڵمەگرە، لەبیرت بێت خوداوەندیش فەرموویەتی:((ئێمە پاداشتی کار چاکان ونادا ناکەین))(الكهف: ٣٠)، خوداوەندی گەورە ڕاستی فەرمووە.

٢-دوابڕیار

((دوابڕیار واری دودڵی و پەژیوان بوونەوە نادات؛ بەڵکو هێزێکی وەها بەکەسەکە دەوەخشێت، کە ئاراستەی بەدی هێنانی ئامانجەکانی ژیانی دەکات))

د.ئیبراهیم فەقێ

دوابڕیار یان بڕیاری یەکلاکارەوە:

گوێت لەیەکێك بووە بڵێت: ((بڕیارم داوە دەست لەجگەرەکێشان هەڵبگرم، کەچی دواتر بینیبێتت جگەرەی کێشاوەتەوە))؟

یان کەسێکت دیتووە ویستویەتی گرنگی بە تەندروستی بدات و بڵێت: ((بڕیارمداوە کێشم کەم بکەمەوە و وەرزش ئەنجام بدەم، بەوشیاریەوە خۆراکەکانم هەڵبژێرم و بیخۆم))، بینیوێتت بەڕاستی وەختە گفتەکەی دەباتەسەر، بەڵام پاش لەماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە بۆ هەمان دۆخی جارانی، تەنانەت ڕەنگە کێشی لەجاران زیادت بووبێت؟

زۆرخەڵك هەن بڕیاری شت گەلێك دەدەن بەڵام نایکەنە کردار،گەر لەکرداریشی دانێن ئەوا پاش ماوەیەکی کەم دەستی لێ هەڵدەگرنەوەو دەگەڕێنەوە هەمان دۆخی جارانیان!!

ئەوپرسیارەی لێرەدا خۆی دەپرسێنێت ئەوەیە: بۆچی ؟ ئایا بەڕاست ئەم کەسانە نایەوێت ئامانجەکانی بپێکن؟ چ جۆرە بڕیارێکی داوە؟

مانای وشەی بڕیار بەیۆنانی ((دوکایتیری)) دەگەیەنێت، بەمانای: یەکلاکارەوە. ئەو بڕیارەی کەسێك دووپاتی دەکاتەوە و دەری دەکات،دەبێت یەکلاکارەوە و بڕندەبێت، واتە: بەهیچ شێوەیەك پەژیوانی لەپاش بڕیاردان بوونێکی نابێت، جا کێشە و نەهامەتی و کاریگەرییە ناوخۆیی و دەرەکیەکانیش هەرچی و چۆنێك بن.

ئەوکەسەی دەڵێت: بڕیارمدا دەست لەجگەرەکێشان هەڵبگرم، دواتر دەست دەکاتەوە بەجگەرە کێشان،ئەوا بڕیاردانەکەی لاوازە و ئارەزووی گڕگرتوو پاڵپشتی ناکات.

گەر بەجوانی لەدەوربەرت بنواڕی نمونەی کەسانی سەرکەوتووی زۆر دەبینی، کەبڕیاریان داوە سەرکەوتوو بن، نەکەوتوونەتە ژێر کاریگەریە نەرێنیەکانی دووچاربوویانەوە؛چونکە بڕیارەکانی پشتگیربووە بە ئارەزووی گڕگرتوو، بڕوای پتەو، پێشبینیەکی ئەرێیی، جیرێتی و بەکێشی تەواو.

ئەمە ئەو بڕیارەیە کە لەبارەیەوە قسەدەکەم...ئەو بڕیارەی هیلین کیلر دای وای لێکرد ببێتە یەکێك لەکاریگەرترین کەسایەتیەکانی جهان، سەریاری ئەوەی کەڕ و نیوچەلاڵیش و چاوکزیش بوو!!

ئەو بڕیارەیە خالد حەسانە سەبح مانش داویە، ئەوەبوو کە سەرباری ئەوەی هەر لەمنداڵیەوە لاقەکانی لەدەست دابوو، بەڵام توانی براوەبێت.

ئەو بڕیارەی وەهای لەجەمالە بەیزانی کرد کە کۆمەڵەی کێشەداران دروست بکات و بەهۆیەوە پتر لە هەزار و دووسەد پەککەوتە کۆبکاتەوە،سەرباری ئەوەی خۆی دووچاری گۆجی نیوەیی بوو.

ئەو بڕیارەی خۆم داومە بۆئەوەی ببمە پاڵەوانی میسر بۆ تێنسی سەرمێز، سەرباری بوونی دووسەد یاری چی کە زۆرینەیان لەمن باشتربوون لەوکاتەدا، بەڵام من پاڵەوانێتیەکەم بەدەست هێنا، نوێنەرایەتی میسرم دەکرد لەئەڵمانیای ڕۆژئاوا لەساڵی ١٩٦٩ دا.

ئەو بڕیارەی دام بۆ گەشت کردن بەرەو کەنەدا بۆئەوەی دووەم خەونم بەدی بێنم، ئەویش بوون بە کارگێڕی باڵای ئوتێلەکان بوو، سەرباری ئەوەی من بەتەواوی نامۆبووم لەم وڵاتەدا و ڕێگەکەم زۆر قورس بوو، بەڵام بڕیاری یەکلاکارەوەم دا،لەپێشدا لە قاپ شتنەوە دەستم پێکرد، لەزانکۆی کونکوردیاش دەم خوێند، ڕۆژ و ساڵان تێپەڕی و هەموو جۆرە لەمپەرێك لەپێشمدا بوونی پتەوی هەبوو، لەوانەش: جوداخوازی ڕەگەزی و ئاینی، دەرکردن، تۆمەتە درۆکان،هەموو جۆرە

هەڕەشەلێکردنێك، تەنانەت هەڕەشەیان لە منداڵەکان و ژنەکەشم دەکرد!! بەپشتیوانی خوداوەند بووم بە بەڕێوەبەری گشتی گەورەترین ئوتێلی مۆنتریاڵ و خەونی دووەمی ژیانم بەدی هات.

ئەو بڕیاری لەبارەیەوە دەدوێم، بڕیاری یەکلاکارەوەو دوابڕیارە، هیچ گەڕانەوە و پاشگەزبوونەوەیەکی تێدانیە،جا کێشە و لەمپەر نەهەماتیەکان هەرچییەك بن، ئەو کێشانەی دووچارت دەبنەوە تەنها توانایی و شارەزاییە کەبەهۆی ئەم ئاریشانەوە یادی دەگریت، بۆیە هەر ئەم ساتە و ئەمڕۆ بڕیاربدە کەباشترین بیت لەژیانتدا، لەبیرت بێت گەر یەکێك شتێکی دەستکەوت و ئەنجامدا و سەرکەوتووبوو، ئەوا تۆش دەتوانی هەمان بەدەست بێنیتەوە و باشتریش بیت.

٣-هەڵگرتنی تەواوی بەرپرسیارێتی

((سەرکەوتن لەهەر ئاستێکدابێت لەسەر مرۆڤ پێویست دەکات بەرپرسیاربێت، لەکۆتاشدا شتێك کە سەرکەوتوانی جهان لەوانی دی جودا دەکاتەوە هەڵگرتنی بەپرسیارێتی یە))

مایکل کوردە

هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی تەواو:

بەچوارساڵ پاش لەدایکبوونی نۆرما رادۆڵف دووچاری گەرمی و تای بەرز ببوویەوە، ئەمەش بووەهۆی دووچارکردنی بە گۆجبوونی نیوەیی، پزیشکان بڕیاریاندا کۆڵەکەی ئاسنی بۆ بەکاربێنن بۆ ڕاگرتنی لەنگیەکەی.

ڕۆژێکیان دایکی لێی پرسی: ((نۆرما خەونت لەژیانتدا چییە))؟

نۆرما بەخێرایی وەڵامی دایەوە و گووتی: ((دەمەوێت بەخێراترین ئافرەتی جهان بم)).

دایکی گووتی: ((بەبڕواداری و پێدارگریت بەپشتیوانی خوا بەوە دەبیت کە ئامانجتە)).

ڕۆژگار تێپەڕی و نۆرما تەمەنی بوو بە یازدە ساڵ و توانی لەڕێگەی مەشقەوە بەبێ کۆڵەکە ئاسنینەکانیەوە بەجوانی بەڕێدا بڕوات، پزیشکان زۆر بە ناموٚییەوە بڕیاری لابردنی کۆڵەکە ئاسنەکانیان دا، ئەوکاتەی تەمەنی گەیشتە سیازدەساڵ دگەڵ خێزانەکەیدا بەرەو شاری تیناسی لە هەرێمە یەکگرتووەکان کۆچیان کرد، چووە خوێندنگەی چالاکیە وەرزشیەکان و بەتایبەت ڕاکردن.

دایکی نۆرما مەشق وانێکی تایبەتی چاوپێکەوت و داوای لێکرد نۆرما ببینێت، بێگومان هەردووکیان بەمە قایل بوون و مەشق وانەکە نۆرمای دیت و لێی پرسی: ((بۆچی بڕیارت داوە ببیتە وەرزش وانی ڕاکردن))؟

نۆرما گووتی: ((چونکە بڕیارمداوە ببمە خێراترین ئافرەت لەجهاندا))!!

ڕاهێنەرەکە بە تێڕامانەوە لێی نواڕی و وای دەزانی گاڵتە دەکات، بەڵام دووپاتی و هێزی بڕیاردانی لە چاوانیدا دیت، بەجۆرێك ئەم ئارەزووە گڕگرتووەی پێشتر لای هیچ وەرز وانێکی دیکەی نەدی بوو، پێی گووت : ((بەڕاستی بڕوام وایە کە تۆ خەونەکەت بەدی دەهێنیت))، دواتر زێدەباری کرد و گووتی: ((بەڵام بۆئەوەی بەخەونەکەت ڕابگەی دەبێت هەرئێستا بڕیاربدەی، ئارەزووی گڕگرتووت هەبێت بۆی، بە بەرپرسیارێتی تەواوی ئەنجامەکانت قایل بیت)).

نۆرما گووتی: ((ئەوکاتەی تەمەنم چوار ساڵان بووە بڕیاری خۆمم داوە،ئەو ئارەزووە گڕگرتووەی تۆ باسی لێوەدەکەیت وای لەمن کرد بێمە ئەم خوێندگەیەوە، سەبارەت بە بەرپرسیارێتی تەواویش ئەوا من ئامادەی هەڵگرتنی هەموو بەرپرسیارێتیەکم)).

مەشق وانەکە گووتی: ((ئەمەش مانای مەشق کردنە بۆ چەندان کاتژمێری هەمووی ڕۆژێك)).

نۆرما گووتی: ((من بەتەواوەتی ئامادەی ئەوەم)).

دواتر لێی پرسی: ((پاش لەوەی وەلامی پرسیارەکانتم دایەوە، کەی دەست پێبکەین))؟

مەشق وانەکە پێکەنی و گووتی: ((هەرئێستا، گەر بتەوێت)).

نۆرما دەستی دایە مەشقی هۆش و جەستەیی، هەموو ڕۆژێك پتر لەسێ کاتژمێر مەشقی دەکرد،پاش شەش مانگ لە مەشقی بەردەوام ڕاهێنەرەکە بە نۆرمای گووت: ((پێت چۆنە لەپاڵەوانێتیەکدا بەشداربیت و شتێك بئەزمویت،لەیاریکارە جیهانیەکانەوە فێربیت))؟

نۆرما زۆری پێ خۆش بوو، ڕاستەوخۆ قایل بوو، بەشداری پاڵەوانێتیەکەی کرد و خراپ دۆڕا!!

نۆرما هیچ نیگەران نەبوو، تەنانەت دڵخۆشیش بوو، چون بەشداری کردووە، نۆرما بەشداری مەشق و ڕاهێنانەکان بوو تاوەکو بوویە خاوەنی شارەزاییەکی فراوان، کێبڕکێی یاریکاریە پیشەییەکانی کرد.

لەساڵی ١٩٦٠ دا نۆرما ڕادۆلف لەیاری ڕاکردنی سەد مەتری و دووسەد مەتری و سێ سەد مەتریشدا یەکەم بوو، ژمارەی پێوانەیی جیهانی شکاند،بووبە خێراترین ئافرەتی سەرزەوین!!

لەقسەکردنی دگەڵ دەزگاکانی ڕاگەیاندندا نۆرما گووتی: هۆکاری سەرەکی لەسەرکەوتنی دەگەڕێتەوە بۆ شەش هۆکار، ئەوانیش:

١-پشت بەستنم بەخودا، کەبەبێ پەناتێگرتنی هیچ سەرکەوتنێك بوونی نییە.

٢-خۆشەویستی تەواوم بۆدایکم،حەزم دەکرد شانازیم پێوەبکات.

٣-خەونی گەورەم هەبوو، خاوەنی ئامانجی ڕوون و دیاریکراو بووم.

٤-ئارەزووی گڕگرتووم، کە تادەهات بەهێزتردەبوو.

٥-بڕیاری یەکلاکارەوە، کە گەڕانەوە و پاشگەزبوونەوەی نییە.

٦-هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی تەواوی کارەکان،هیچ کات سەرزەنەشتی کەسم نەدەکرد لەهیچ دۆخ و کار و کاتێکدا، بەڵکو تەنها تیشکم دەخستەسەر ئامانجەکەم، ڕێزم لە کاتەکانی مەشقم دەگرت، سەرباری ئەو شێوازە تەندروستەی پەیڕەوم لێدەکرد،ئەو ئەنجامانەشی بەدەستم دەهێنا پێی قایل دەبووم، جا هەرچییەك بانایە.

نۆرما ڕادۆلف ببوە ئەفسانە و هەموان لەبارەیەوە دەدوان، نوسەران لەبارەیەوە شتیان دەنووسیەوە، دەزگاکانی ڕاگەیاندن لەسەرانسەری

جهانەوە میوانداریان دەکرد،تەنانەت کۆمپانیەکی ئەمەریکی بەناوی ئەمریکان ئەکسپرێس بۆ ڕیکلام بەکاری هێنا و ناویشی چووە نێو کتێبی گینسەوە و لەڕیزی خاوەن بەهرە و زاناگەورەکاندا نانوس کرا.

لە گۆجییەوە بۆ خێراترین ئافرەت؛چونکە بەرپرسیاری تەواوی ژیان و کردەوەکانی بوو، هەرگیز سکاڵای لەخراپی دۆخی نەدەکرد، تانەی لەچارەنووسی نەدەدا، بەڵکو هەمیشە بەشێوەیەکی ئەرێیی بیری دەکردەوەو بەچڕی هەموو هێزەکەی ئاراستەی بەدی هێنانی خەونەکەی دەکرد.

⇦ ئەمەیە هێزی بەرپرسیارێتی کەمەبەستمانە.

ئێستاش باوەکو لەتۆ بپرسم:

⇦ بڕیارت داوەبەرپرسیارێتی ژیانت هەڵبگریت؟

⇦ بڕیارت داوە ببیتە بەرپرسیاری بیرۆکەکانت و لەنەرێنییەوە بیگۆڕیت بۆ ئەرێیی؟

⇦ زانیوتە تۆ بەرپرسی چڕبیرکردنەوەو جۆری هەستەکانتی؟

⇦ دەزانی تۆ ئەنجامەکانت بەرهەم دێنی، نەوەك كات و دۆخ یان کارتێکاری دەرەکی؟

بڕیارت داوە بەرپرسیارێتی تەواو هەڵبگریت و بەتەواوەتی لەسێ هۆکارە کوشندەکە ووەدووربکەویت: سەرزەنەشت و ڕەخنە و بەراوردکاری؟ ئەوە تۆی چارەنووسی خۆت دیاری دەکەیت .

⇦ بڕیارت داوە تواناگرنگەکانت بەکاربێنی و بیکەیتە کردار، بەرپرسیارێتی لەئەستۆبگریت جا ئەنجامەکانی هەرچییەك بن، لێیانەوە فێربیت و گەشەیان پێ بدەیت؟

وەك دەبینیت هەڵنەگرتنی بەرپرسیارێتی وات لێدەکات بەچڕی وزە و بیرکردنەوەکانت ئاراستەی شتی پووچ و بێ کەڵك بکەیت، بەتەواوەتی لەئامانجەکەشت بەدوورت دەخاتەوەو بەو کەسەت ناکات کەدەتەوێت، ژیانت دەکاتە زنجیرەیەك لە کێشمەکێش و نەهامەتی، ئەوکاتەی بەرپرسیارێتی ژیانت هەڵدەگریت ئەوا تۆ هەموو بیرکردنەوەو وزەکان ئاراستەی بەدی هاتنی ئامانجەکانت دەکەیت،دەبیتە ئەو کەسە گرنگ و هاوسەنگ و گیانخواز و ژیان ویستەی کە مەبەستتە و دەتەوێت.

بۆیە لەمڕۆوە دگەڵمدا دەست پێبکە و بڕیاربدە، کە

بەرپرسیارێتی ژیانت لەئەستۆبگریت .

٤-هەستكردن بەهۆشیاری

((هەستكردن سەرەتای گۆڕانە،

گۆڕان سەرەتای گەشەیە))

د.ئیبراهیم فەقێ

هەستكردنی هۆشیارانە:

ساڵی ١٩٥٦ یـۆكی لێكۆڵـەری زینـدەزانی ژاپـۆنی بـەرەو باشـووری ئەفـەریقا دگـەڵ كۆمـەڵكی زانـای وڵات جۆراوچەشـندا گەشـتی كرد،بەدووی زێڕ و ئەڵماس و بەردی گرانبەهادا دەگەڕان.

یـۆكی لەكاتـژمێر پێنجـی گزەنگـەوە تـاوەكو دەی شـێوان كـاری دەكرد،بـەم شـێوەیە دە ڕۆژ بـەردەوام بـوو،هیچ شـتێكی گـرنگ و ئەوتۆی نەدیتەوە!

ڕۆژێكیـان هەسـتی بەمانـدووبوون كرد،هـەروەها داڕووخـایش بـوو، بڕیاریـدا بگەڕێتـەوە بۆئوتێلەكـەی، ئەمـەش كاتـژمێر پێنجـی پاش نیوەڕۆبوو، لەڕێگەیدا بۆ میوانخانەكە منداڵێكی تەمەن خواردەساڵی

بینی کە بەردێکی بریقەداری بەدەستەوەیە،یۆکی لەومنداڵە نێزک کەوتەوەو لێی پرسی: چیت بەدەستەوەیە؟ منداڵە گووتی: ((نازانم چییە، بەس لەکەناری دەریاکەدا دۆزیومەتەوە)!

یۆکی داوای لێی کرد بەردەکەی بداتێ، منداڵەکە گووتی: ((لەبەرامبەر چیم دەدەیتێ)) ؟

یۆکی گووتی: ((پارەت دەدەمێ، چەندت دەوێ))؟

منداڵەکە گووتی: ((نازانم، بەلاّم هیچی ترت پێ نییە))؟

یۆکی گووتی: ((بەڵێ هەندێك شیرینم پێیە، قایلیت بیگۆڕینەوە بەبەردەکەی دەستت))؟

منداڵەکە قایل بوو، یۆکی ئەم بەردەی برد و بەخێرا بەرەو ژووری میوانخانەکەی لە ئوتێلەکەدا ڕۆیشت،دەستی دایە پشکنینی ئەم بەردە، بڕوای نەدەکرد چی بینیوە، دەیان جار پشکنینی بۆ کردەوە، تاوەکو تەواو دڵنیابوو، کە پارچە ئەڵماسێکە و نرخەکەی دەیان ملیۆن دۆلارە!!

یۆکی لەخۆی پرسی: ((ئەم منداڵە سامانێکی گەورەی پێ بوو، گەر نرخەکەی بزانیبایە ئەوا بەنرخی خۆڵ نەیدەفرۆشت))!!

ئەم چیرۆکە وانەیەکمان فێردەکات لەبارەی هەست کردنەوە، ئەگەر ئەم منداڵە هەستی بە بەهای ئەوە بکردایە کەبەدەستیەوەیەتی و بەجوانی بەکاری بهێنایە ئەوا دەبوویە خاوەنی ملیۆنان دۆلار!!

بەسەرهاتی ئەم منداڵە وەکو ئەو کەسانە وەهایە کە خاوەنی بەهرە و توانایەکی زۆریان هەیە و بەها و گرنگی نازانن، دەبینێت هەندێکیان کاتەکانیان بە سەرزەنەشت کردن و تانەدان لەوانی ترەوە بەسەر دەبەن،بەردەوام سەرقاڵی ڕەخنە و بەراوردکارین،خۆیان بەنرخی خۆڵ دەفرۆشن،ڕێك وەکو منداڵەکە!!

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە زانکۆی جۆرج تاون لەبارەی هەستکردنەوە ئەنجامی دا دیارکەوت کە نەوەد لەسەدی ئاکارەکانمان خۆنەویستانەیە و بەبێ بیرکردنەوە ئەنجامی دەدەین!!

بەبۆچوونی خۆم هەستکردن پتر لە پەنجا لەسەدی گۆڕانەکان دەگرێتەوە، وەکو ئەو جگەرەکێشەی مەترسی جگەرە کێشانەکەی نازانێت،کەڕەنگە بەهۆیەوە ژیانی لەدەست بدات، کەچی هەربەردەوام دەبێت لەسەر جگەرە کێشان!! بەڵام گەر بەژیرانە و هۆشیارانەوە بیری بکردایەتەوە ئەوا ئێستاکە دەستی لەو جگەرەیە هەڵگرتبوو، ئەو کەسەی نینۆکانی دەگەزێت و دەیانخوات، مەترسی و خراپەکانی ئەم خووە خراپە نازانێت، تائەوکاتەی بەهۆشیاریەوە هەست بەم مەترسیەدەکات و بڕیاری لێ دوورکەوتنەوەی دەدات.

ئێستاش بالێت بپرسم:

⇦بەهای خۆت دەزانیت؟

⇦ئایا دەزانین خوداوەند بەجوانترین شێوازی ئافراندووی، هەموو شتێكی لەم گەردوونەدا بۆ ڕام كردووی؟

⇦دەزانی چارەنووست دیاری نەكراوە، ئاوەزت تیابووی پتر لە ١٥٠ ملیار خانەی ئاوەزییە، خێراترە لە خێرایی ڕووناكی، خاوەنی تواناییەكی وەرگرتن و داگرتنە بەپتر لە دووملیۆن زانیاری لەیەك چركەدا؟ دەزانیت خاوەنی هێزی بیركردنەوەو بڕیار و هەڵبژاردنی خۆتی؟

هەستكردنت بە تواناكانت و بەكارهێنانی بەشێوەیەكی ئەرێیی وەها لەژیانت دەكات ببێتە ئەزموونكارێكی خۆشی و كامەرانی وەخش. بۆیە بەتەواوەتی بیر لەوەبكەرەوە كەمەبەستتە، بڕیاربدە كە بەشێوەیەكی نەرێنی بیر نەكەیتەوە، بیرۆكە نەرێنیەكانیشت بۆ بەرژەوەندی خۆت بگۆڕیت؛ چونكە گۆڕانی ڕاستەقینە لەبیركردنەوەوە دەست پێدەكات، بۆئەوەی ئەمەش ڕووبدات دەبێت بزانیت بیر لەچی دەكەیتەوە.

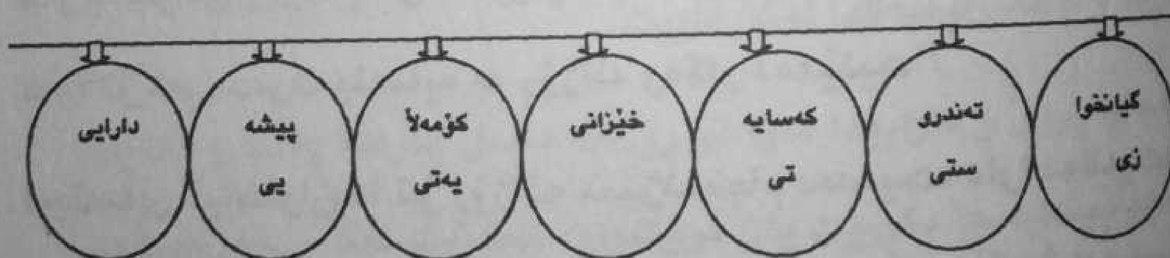
٥-دیاری كردنی ئامانجەكان

((گەر زانیمان-سەرەتا-ئێمە لەكوێین و چیمان گەرەكە؛ دەتوانین زاڵبین بەسەر ئەوەی چی دەكەین و چۆنی ئەنجام دەدەین))

ئیبراهیم لینكۆڵن

حەوت بنەمای سەرەكی بۆ ژیانی هاوسەنگ لەوێنە ڕوونكاریەكەی خوارێدا خراوەتە ڕوو:

ئامانجی حەوت بنەماكە



- بنەمای گیانخوازی تیابووی: خۆشەویستی خواوەند و لێبوردەیی تەواوكاری، بەخشندەیی بێ مەرجە.
- بنەمای تەندروستی لەخۆگرتەی: بیركردنەوەی تەندروستیانە، خواردنەوەی ئاو،سیستمی خۆراكی تەندروست،مەشقی وەرزشی یە.

⇦ بنەمای کەسایەتی پێك دێت لە: متمانە بەدەروون، گەشەی خوود،ڕێزگرتنی خوودی و وێنەکردنی خوودی.

⇦ بنەمای خێزانی: پێکدێت لە: پەیوەندییە خێزانی و هاوسەرییەکان،پەیوەندی باوك و دایك بەمندالّەکانیانەوە.

⇦ بنەمای کۆمەڵایەتی تیابووی: پەیوەندی کۆمەڵایەتی، تواناداریت بۆ پەیوەندی دابەستن دگەلّ هەوانی ترە.

⇦ بنەمای پیشەیی پێك دێت لە: ئامانجی پیشەیی، کارکردنت، تایبەت مەندیت لەکارەکەتدا، باشترکردنی تواناییە پیشەییەکانت.

⇦ بنەمای مێدەیی یان دارایی لەخۆگرتەی: داهاتی ئێستات، ئامانجی داراییتە.

گەر بەجوانی بیربکەیتەوە دەبینیت بە خوازویست بێت یان بێ هۆشی ئەوا تۆ ئەو حەوت بنەمایە بە ڕۆژانە وەکار دەهێنیت!!

لەبنەمای گیانخوازیدا تۆ ڕۆژانە نمێژئەنجام دەدەیت، داوا دەکەیت، دەبەخشیت، لەخەڵك دەبووریت، تەنانەت بەدەم کەسێکیشەوە پێ دەکەنیت.

لەبنەمای تەندروستیتدا ئەوا تۆ ڕۆژانە ئاو دەخۆیتەوەو جەستەت دەجوڵێنیت.

لەبنەمای کەسێتی دا ئەوا تۆ ڕۆژانە لەبارەی خۆت و ئەوانی ترەوە قسان دەکەیت، دەتەوێت بەباشترین شێوە دیاربکەویت، گەر بکرێت، گەرەکتە دۆخ و هەستەکانیشت باشتر بکەیت.

لەبنەمای خێزانیدا ئەوا تۆ ڕۆژانە دگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدا مامەڵەدەکەیت و دەجوڵێیتەوە جا دگەڵ باوك و دایکتدابێت یان برا، یام ژن، یاو منداڵەکان، یان هەرتاکێکی تری خێزانەکەت.

لەبنەمای کۆمەڵایەتیشدا ئەوا تۆ ڕۆژانە دگەڵ خەڵکی جۆراو چەشندا دەجوڵێیتەوە، بەشێوازی جۆراوچەشن پەیوەندییان وەگەلدا دەبەستیت.

لەبنەمای پیشەییدا ئەوا تۆ بەڕۆژانە کاردەکەیت جا خوێندکاربیت و بۆ خوێندنگەبڕۆیت یام بۆ زانکۆ یان کرێکاربیت یان لەخوودی ماڵی خۆتدا بەبەخێوکردنی منداڵەکانتەوە سەرقاڵ بیت، یام کارمەندبیت و لەدەزگا و دامەزراوەیەکدا لەکاردابیت.

لەبنەمای پووڵ و داراییدا ئەوا تۆ ڕۆژانە دگەڵ پارەدا ڕەفتاردەکەیت و دەجوڵێیتەوە جا بکڕبیت یان فرۆشیار، تەنانەت ئەگەر خەرجیشت لە خێزانەکەتەوە وەربگریت، هەر گرنگی دانی تایبەتیت بۆ پارە هەیە.

بەداخەوە زۆرینەی خەڵکی هەموو گرنگی پێدانەکانی چڕدەکاتەوە لەسەر بنەمای پیشەیی و دارایی!! بۆیە دەبینین گرنگی بە

تەندروستی خۆیان و خێزان و تەنانەت بە لایەنی گیانخوازیشیان نادەن و پەیوەندی خۆیان دگەڵ خودادا دەپچڕێنن.

بۆئەوەی خۆشبەخت و دڵ کامەران و هاسەنگ بیت پێویستە لەکاتی هەوڵدانت بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکانتدا هەر حەوت بنەماکەت لەپێش چاوبێت و بەپێویست پەیڕەو لەهەموویان بکەیت.

ئامانج لەگرنگترین فاکتەرەکانی بیرکردنەوەی ئەرێیانەیە؛ چونکە وەهات لێ دەکات بەچڕی بیر لەوە بکەیتەوە کەدەتەوێت، نەوەك ئەوەی ناتەوێت... ئامانج واتا بەژیانت دەوەخشێت، بەبێ ئامانج خەڵکی هەست بە ونێتی خۆیان دەکەن.

بۆئەوەی بتوانی پلان بۆ ئامانجەکانت دابڕێژیت -لەهەر حەوت بنەماکەدا -ئەوا بەدووی ئەم پرسیارە شیکارییەدا بکەوە:

ئێستا من لەکوێم؟

لێرەدا تۆ بەپێی هەموو بنەماکان دەنوسیت تۆ لەکوێدایت، بۆنمونە، لە بنەمای گیان خوازیدا دەنوسیت: من بە جوانی نوێژەکانم دادەبەستم، بەڵام هەندێك جار ئاگام لەنوێژەکانم نامێنێت و نازانم چی دەڵێم. یان نمێژە سەپێندراوەکان لەکاتی خۆیدا ئەنجام نادەم. یان لەمزگەوت نێژ ئەنجام نادەم، یان بەجوانی نۆژەکانم بەڕێ نادەم.

لە لێبوردەییدا دەنوسیت: ناتوانم بەدەمم لەخەڵکی ببورم و خەمەکە بۆخۆم هەڵگرم، یان لەخەڵکی بوورم و دواتر بەهەموو شێوەیەك لەو خەڵکە وەدوورکەوم.

لەبەخشیندا دەتوانی بنوسی: من بەخشندەم، یان من تەنها زووکاتی سەپێندراو دەبەخشم، یان من ڕەزیلم و هیچ نابەخشم.

گرنگ ئەوەیە بزانیت تۆ لەکوێڕای، دەبێت بەتەواوی متمانە ڕاستگۆبیت دگەڵ خۆتدا، بەم شێوەیە نەبێت ئەنجام دەست ناخەی.

لەبنەمای تەندروستیشدا دەتوانی بنوسی: من ئێستاکە هیچ شتێك بۆ تەندروستی خۆم ئەنجام نادەم، بەبێ هیچ مەترسییەك تادەتوانم نان دەخۆم و دەخۆمەوەو هیچ وەرزشێك ئەنجام نادەم، تەنانەت پیاسەش ناکەم و زۆرجاریش بیرکردنەوەم نەرێنیە. یان من تەندروستی خۆم دەپارێزم و وەرزش دەکەم و ڕۆژانە یەك کاتژمێر پیاسەش بەپێ دەکەم،زۆربەی جارەکان بیرکردنەوەم ئەرێنییە...هتد .

بۆ بنەمای کەسێتی دەگونجێت بنوسیت: دەمەوێت لەڕێگەی خوێندنەوەوە کەسێتی خۆم جوانتربکەم، یان لەڕێگەی گوێگرتن لە کاسێتی دەنگی، دەڕۆمە کۆڕ و خولەکانی تایبەت بە گەشەپێدانی مرۆیی. یان دەڵێیت: گرنگی بە خوێندنەوە نادەم، هیچیش بۆ گەشەپێدانی خوودی خۆم ئەنجام نادەم ..هتد .

بۆبنەمای خێزانی دەتوانی بنوسیت: پەیوەندیم وەگەل باوك و براکانمدا خراپە. یان پەیوەندی من بەخێزانەکەمەوە هیچ سۆزێکی تێدا بەرجەستە نییە، یان پەیوەندی من بەخێزانەکەمەوە پڕیەتی لەسۆز و خۆشەویستی ئاڵوگۆڕکراو..هتد.

بۆبنەمای کۆمەڵاتی دەکرێت بنوسیت: من کەسێکی کۆمەڵایەتیم، خەڵکم خۆش دەوێت، حەزم لێیە بانگێشتم بکەن و بانگێشتیان بکەم، ژمارەیەکی زۆر هاوڵم هەیە. یان من کەسێتیەکی ناکۆمەڵایەتیم هەیە، بەگران دەتوانم دگەڵ خەڵکدا بجوڵێمەوەو بەتێکەڵاویان ڕەفتار بنوێنم،بەتایبەت دگەڵ هەندێك کەسی تایبەتدا.

لەپیشەدا دەتوانی بنوسیت: زۆرم حەز لەپیشەکەمەوە یان ڕقم لێیەتی. پەیوەندی من وەگەل بەڕێوەبەرەکەمدا باشە یان حەزم لێی نییە یان هیچ پەیوەندیەکم دگەلدا نینە..هتد.

لەبنەمای پووڵ و داراییدا دەلوێت بنوسیت: لەڕووی داراییەوە بۆخۆم بێ کێشەم،ئەگەر داهاتم کەمبوویەوە -بەپشتیوانی خوداوەند-دەزانم دەبێت گۆڕانێك ئەنجام بدەم لەدۆخی داراییمدا،یاخوود من هیچ شتێکم نییە و سکاڵا و گازندەی بەختی خۆم و وڵات و هەموان دەکەم..هتد.

پاش لەوەی هەموو زانیاریە پێویستەکانت کۆکردەوە زانیاریەکان هەڵبسەنگێنە،دواتر ئەوەی لەحەوت بنەماکە دەیزانی و دەتەوێت

بەدەستی بێنی بینوسەوە، بەپێی ڕادەی پێویستیت پێیان ڕێکیان بخە، دواتر ئەوماوەیە بنوسەوە کەدەتەوێت لەتێیدا ئامانجەکەت بەرجەستەبکەیت، دواتر بینوسەوە کەچۆن دەتەوێت ئامانجەکەت بەدی بهێنی، دواتر ئەو کێشانە بنوسەوە کە ڕەنگە دووچارت ببنەوەبەتایبەت لەڕێ ڕەوتی بەدی هاتنی ئامانجەکەتدا، لەکۆتاشدا ئەوەبنوسەوە کەپاش ئەوەی ئامانجەکەت بۆ بەدی دێت دەتەوێت چی بکەیت؟

دڵنیات دەکەمەوە ئەوکاتەی ئامانجەکانی خۆت دەزانی و پلان بۆ ژیانت دادەڕێژیت ژیانت بەوجۆرە نابێت کە بووە، بەڵکو مانایەکی دیکەی دەبێت، دەبینیت ناتەوێت یەك چرکە لەدەست خۆت بدەی بۆ باشتر کردنی دۆخەکانت، تەنانەت ئەگەر بۆ حەسانەوە و پشوودانیش بێت.

لەبیرت بێت ئەگەر ئامانجت نەبێت بۆ بەدی هێنانی ئامانجی ئەوانی تر دەژیت...

لەمڕۆوە دەست پێبکە و دڵنیابەرەوە کە خوداوەند پاداشتی خاسکاران وون ناکات.

٦-دووپاتی دەستەبەر

((گەر توانایی و بەهرەکانی خۆت نەناسی و دەروون و ئاوەزت بەڕاستینە و کەتواری قایل و گۆش نەکەیت، چۆن بیرلەوە دەکەیتەوە خەڵکانی دی ڕێزت بگرن))؟!

د.ئیبراهیم فەقێ

دووپاتی دەستەبەر:

دکتۆر شید هلمستتر لەپەرتووکەکەیدا: ((ئەوکاتەی لەگەڵ خۆتدا قسەدەکەیت چی دەڵێیت)) دا دەبێژێت: ((مرۆڤ لەو کاتەی لەدایك دەبێت تاوەکو تەمەنی هەژدەساڵی ١٨٠،٠٠٠نامەی نەرێنی وەردەگرێت))،بەهۆی زۆری دووبارەبوونەوەی ئەم نامە نەرێنیانەوە لەژیانماندا وا هەستدەکەین بەڕاستی ژیانمان ئاوهایە!!

لەنێو ئەو نامانەی کە ڕەنگە وەری بگرین: تۆ شکست خواردووی، تۆ زۆر تورەیت، تۆ ڕێك وەکو مامت گەمژەیت!! هەرگیز بەکەڵکی هیچ شتێك نایەیت...هتد لەنامەی نەرێنی کەلە جیهانی دەرەوەی خۆمانەوە ئاراستەمان دەکرێت جا لەماڵەوەبێت یان خوێندنگە یان هاوڵ یام خەڵکانی دی.

گرنگ ئەوەیە بەهێزترین نامەن و ناچاری بڕوا پێکردنی دەبینەوە، دواتر ئەهامەتیەکانی دەرێشمان بۆ زێدەبارکرد و بەهۆیەوە خۆشمان لەبیرکرد، لەبیرمان چوویەوە ئێمە باشترین بوونەوەری خوداین، لەبیرمان کرد خوداوەند هەمی تشتێکی بۆ ئێمە ڕامکردووە، لەبیرمان چووە خوودی خۆمان پەرچوویەکی ناوازەین، بڕوامان وەهابوو کە ڕەفتار یان بەرنامەکانی خۆمانین!!

بۆیە ئەم بەشەمان تەرخان کردووە بۆئەوەی بەڕاستی بزانیت تۆ کێیت؟ تۆ هیچ ڕەفتار یان بڕوا یان هەستێك نیت، بەڵکو تۆ باشترین بوونەوەری خوداوەندی جا بۆچوونی ئەوانی دی لەهەمبەر تۆدا چ بن ئاریشەیەك نینە، لەڕاستیدا بۆچوونی خەڵکانی تر هیچ ئامارە نین بۆتۆ بەڵکو ئامارەن بۆخۆیان.

چونکە بەپێی یاسای پەیامەنی جیهانی هەناوی هۆکاری پشت جیهانی دەرەکییە،ئەگەر کەسەکە هاوسەنگ بوو ئەوا بەجوانی قسان دەکات و ئالیکاری خەڵکانی دیش دەکاتن، بەلام ئەگەر لاوازبوو ئەوا چی لەبارەی خۆیەوە دەزانێت دەیلێت، بۆیە ئەگەر کەسێك پێی گووتی: تۆ شکست خواردوویت، لەڕاستیدا ئەو لەبارەی خۆیەوە قسان دەکات! ئەگینا ئالیکاری دەکردیت بۆ خۆگۆڕینت لەبری شکاندنەوەو تواناکوشتنت.

دووپاتیە دەستەبەرەکان یارمەتیت دەکات بۆ چرەتیشك خستنەسەر تواناکانت و باشترکردنی ئەو دۆخانەت کەمەبەستتە باشتریان بکەیت،ئەمەش بەم شێوەیە دەبێت:

١-بەلای کەمەوە دە شتی باش لەبارەی خۆتەوە بنوسەوە: نەڵێیت: نازانم؛چونکە تۆ لەهەموو کەس باشتر خۆت دەناسی، ڕێگە بەخامەکەت بدە تایبەت مەندیەکانت بخاتەسەر لاپەڕە،بۆئەوەی بەئاسانی ئەمە ئەنجام بدەی حەوت بنەماکەی پێشوو بەکاربێنەوە، کە تایبەتن بە ڕێکخستنی ژیانی هاوسەنگ، لەهەر بنەمایەکیاندا هەموو ئەو باشیانەی خۆت بنوسەوە کەهەتن.

٢-هەموو ڕۆژێك بەهەستی خرۆشێنەرەوە ئەم لیستەت بنوسەوە، ئەم تایبەت مەندیانە بکەرە سەرچاوەی پەیڕەوەکانت. بۆنمونە گەر نوسیتە: من پابەندم، بیر لەئەزموونێك بکەرەوە کەبەتەواوەتی پێوەی پابەندبیت، بەم شێوەیە هەموو تایبەت مەندیەکانی دیکەت بنوسەوە، چون بەم کارەت بەڵگە بەمێشکت دەبەخشیت لەبارەی ئەوەی دەیڵێت و بەمەش مێشکت دۆسیە داخراوەکانی دەکاتەوە و پشتگیری گوتەکانت دەکات.

٣-ئێستاش بیر لەشتێکی نەرێنی بکەرەوە لەخۆتدا، بۆنمونە: من یادگەم لاوازە! بەهەستەکانت لێی دابڕێ، واتە: بەو شێوەیە بیخوێنەوە وەك ئەوەی لەدەرەوە بیبینیت، بەخۆت بڵێ: ئەمە زۆر ناڕاستەو یادگەی من زۆر بەهێزە، دەتوانم ئەوەی دەمەوێت یادی

خۆمی بێنمەوە،دواتر لیستی ئەو شتە ئەرێیانە بخوێنەوە کەلەبارەی خۆتەوە نوسیوتە، دواجار بەقوڵی هەناسەیەك بدە و بڵێ: سوپاس و ستایش بۆ خوداوەند.

٤-بگەڕێوە بۆ ئەو شتە نەرێنییەی کەلەبارەی خۆتەوە دەیڵێیت، دەبینیت مێشکت بڕوات پێ ناکات؛چونکە دووپاتییە دەستەبەرەکان لەناوی بردووە.

ئێستاش باپێکەوە دووپاتی دەستەبەر وەگەڵ خەڵکاندا تاقی بکەینەوە:

١-کەسێك بەبیری خۆت بخەرەوە کەڕەخنەت دەکات و قسەی داڕوخێنەرت پێ دەڵێت.

٢-بەهەستەوە لە قسەکانی خۆت دامالە،بەو شێوەیە لێی بنواڕە وەك ئەوەی لەدوورەوە بینیبێتت.

٣-بەخۆت بڵێ: ئەوەی دەیڵێت ناڕاستە، من شکست خواردوونیم، من ئێستا پلانی ئامانجدارم هەیە، بەپشتیوانی خودا بەدی دەهێنم.

٤-دووپاتییە دەستەبەرەکانت بخوێنەرەوە و هەستەکانتی پێوە گرێ بدە.

٥-بۆ قسەکانی ئەم کەسە بگەڕێوە، دەبینیت کە بێ هێزبووە، لەبری ئەودا دووپاتی دەستەبەر جێگەی گرتۆتەوە.

وەك دەبینیت دووپاتی دەستەبەر ئالیکارتە بۆ زانینی ئەوەی خۆت لەڕاستیدا کێیت؛ چون هێزەکان بۆ بەدی هاتنی ئامانجەکانت بەگردەخەیت. ئەمە مانای ئەوەنییە کە سوود لەبۆچوونی ئەوانی تر وەرنەگرین و هەڵسەنگاندنی بۆ نەکەین، بەهۆیەوە گۆڕان لەخۆمان و بەها و بڕوا و بنەماکانی ژیانماندا ئەنجام نەدەین.

لەمڕۆ بەدواوە دووپاتییە دەستەبەرەکان دگەڵ خەڵکانی دیدا وەکاربێنە، بەتایبەت وەگەل بۆچوونی خۆت لەباری خوودی خۆتەوە، بەتایبەت گەر بۆچوونەکەت نەرێنی بوو.

٧-کاتی ئەرێیی

((دانیشتن لەشوێنی گوشاد و خوێندنەوە و فێربوون لەبیرۆکەی نەوەکانی ڕابروو لەژێر ڕووناکی مۆمەکاندا، خۆشیەکی لەبن نەهاتووم پێ دەبەخشێت))

کۆشیدۆ کۆندۆ

لەستراتیژیەتەکانی بیرکردنەوەی ئەرێیی ستراتیژیەتی کەم و زیادکردنم خستەبەردەستت، بۆم ڕوون کردیتەوە کە مێشکی مرۆڤ چۆن بەتوانایە بۆ گەورەکردنەوەی کێشەکە و پیشاندانی بەگەورەتر لەدۆخی سروشتی خۆی، هەروەها پچووک کردنەوەی بۆ ئاستێکی پەلاشی و تیابردنی کێشەکە.

ئامانج لەڕێنمایی کاتی ئەرێیی بەکارهێنانی توانای ئاوەزتە بۆ چڕبیرکردنەوە لەسەر ئەوکاتەی خۆت دیاری دەکەیت، ئەم کاتەش لەسەرەتاوە نابێت پتر لە دە خولەك بێت ژبۆ مەشق کردن بە مێشکت بۆ چڕبیرکردنەوە لە بیرۆکەی ئەرێیی،دواتر ئەم ماوەیە بۆ پازدە خولەك زیاددەکەی و ئەوجا بۆبیست و بەم شێوەیە، گرنگ بەردەوامییە لەئەنجامدانی ئەم کارە بۆئەوەی ببێتە خویەکی داکراوت

لەناوەندەکانی یادگەی ئاوەزتدا، ئەمەش وەهات لێدەکات خۆکردە ئەرێیی ڕەفتاریکەیت.

ئەم شێوازەم دگەڵ کەسێکی خاوەن کار لە مۆنتریاڵ-کندا تاقی کردەوە، کە زۆر تورەبوو، هەوڵی دەدا لەڕێگەی کردارە نەرێنیەکانی وەکو جگەرەکێشانەوە هەڵچوونەکانی دابمرکێنێتەوە، لەڕۆژێکدا پتر لە پەنجا جگەرەی دەکێشا، پتر لە پازدە کووپی گەورە گاهوەی دەخواردەوە، ئەمەش وەهای لێ کردبوو دووچاری جەڵتە بێتەوە و وەخت بوو بمرێت.

داوام لێ کرد بیر لەشتێکی ئەرێیی ژیانی بکاتەوە،دواتر بەجوانی بەرئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیەم پێ بڵێت، گووتی: ((هەست بەحەسانەوە دەکەم))، ئەوکاتەی زیادتر ڕۆچووە نێو باسەکەوە هەستی ئەرێیی پتربوو.

داوام لێ کرد جارێکی دیکە بیر لە دۆخێکی ئەرێیی بکاتەوە، بەوردی کاردانەوەکانیم بۆ باسبکات، ئەنجامی دا بەڵام ئەمجارە زیادتر لەجاری پێشوو بۆی ڕوون کردمەوە و دوا، کاتی زیادتری ویست و گووتی: ((هەست بەدۆخێکی ئەرێیی باشتر دەکەم وەك لەجاری پێشوو)).

داوام لێ کرد لەماڵەوە یان لە نوسینگە تایبەتیەکەی بۆ ماوەی چەند خولەکێك بیر لەشت گەلێکی ئەرێیی بکاتەوە، بیری کردەوەو گووتی: ((شوێنێکم دۆزییەوە)). داوام لێ کرد وەها بیربکاتەوە کە ئێستا لەو

جێگەیە یە و بیر لەشتی ئەرێیی دەکاتەوە، ئەنجامی دا وگووتی: ((هەمان هەست و ئاسوودەیی بۆ بەردەستە)). لێرەوە داوام لێکرد ڕێنمایی کاتی ئەرێیی ڕۆژانە و بۆماوەی دەخولەك ئەنجام بدات، پاش هەفتەیەك بگەڕێتەوە بۆ سەردانم.

ڕۆژ تێپەڕی و پیاوی خاوەن بەخۆی و باتریشیای کچی و ژنەکەیەوە هاتنە سەردانم و پێی گووتم: ((سەرباری ئاسانی ئەو ڕێنمایییەی کەتۆ بەمنتی وتووە بۆئەوەی ئەنجامی بدەم ،بەلاّم کاریگەرەکەی بڕواپێنەکراوە)). ژنەکەی پێی گووتم: ((لەڕاستیدا دەمێکە مێردەکەم بەم شێوەیە نەدیتووە)). داوای لێکردم خۆی و کچەکەشی فێری هەمان شت بکەم.

ئەمە نمونەیەکی ئاسانە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە ئاوەز سەرباری ئەوەی بەتوانایە،بەلاّم ساکاریشە،دەتوانین جارێکی نوێتر وەرنامەڕێژی ئاوەزمان بکەینەوە، بەو وەرنامە و شێوازانەی خۆمان دەمانەوێت و یارمەتی گەشە و پێشکەوتنمان دەدات،ژیانمان دەکەینە ئەزمونێکی ئەرێیی هەناوی و هێمنی دەروونی.

لەمڕۆوە دگەلّ مندا دەست پێبکە

کات و شوێنی گونجاو بۆ ئەم مەشقە پەدابکە

جا دۆخە هەرچییەك بن،گوێی لێ مەدە

چێژ لە ئاسوودەیی و ئەنجامی ئەرێیی وەربگرە

٨-گەشەپێدانی خۆیی

((کەمترین شتێک مرۆڤ بەخۆی بوەخشێت، بەوەبێت کە دەیەوێت ببێت))

د.ئیبراهیم فەقێ

گەشەپێدانی مرۆیی بووەتە گرنگترین پێویستیە بنچینەیی و داواکاریەکانی دامەزراوە و دەزگاکان لە کارمەندەکانیان. ڕەنگە کارمەندێک خاوەنی بڕوانامەیەکی بەرزبێت و لە زانکۆیەکی بالآی جهانی خوێندنی تەواو کردبێت، بەلآم نازانێت دگەلْ وانی تردا ڕەفتاربکات، ئەمەش وای لێکردووە لەئیشەکەی وەدەری نێن. یان ڕەنگە سەرۆکی ئیشێک هەبێت سوود لەپێشکەوتنەکانی دەوروبەری وەر نەگرێت، ئەوەش وای لێدەکات کێبڕکێکارەکەی هەندێک لەبەردەستەکانی خودی خاوەن ئیشەکەش بۆلای خۆی کێش بکات،دواتریش بەناچاری ئەم کەسە دەست لەئیشەکەی هەلْدەگرێت.

وشەی گەشەپێدان مانای گەشەی حەوت بنەماکەیە.

مرۆڤایەتی یانی ڕەگەزەکانی مرۆڤ.

بۆیە گەشەپێدانی مرۆیی کارێکی زانستی نییە، بەلْکو شێوازێکە مرۆی لەژیانیدا دکاری دەبات بۆئەوەی بەباشتربژێت.

گەشەپێدانی مرۆیی دەتوانی بۆ خۆراك پێدانی ئاوەزی بەکاربێنی، سەرباری دەوڵەمەندکردنی زانیاری و تواناییەکانت، کە وەهات لێدەکات توانا و لێهاتووییەکانت و هێزی بیرکردنەوەت بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەت لەژیانتدا باشتر بەکاربێنی.

چەندین ئامرازی فرەجۆر هەن دەتوانی بەکاری بهێنی بۆئەوەی سوود لەگەشەپێدانی مرۆیی وەربگریت:

١-خوێندنەوە:

گەشەپێدانی مرۆیی زۆر دەوڵەمەندە بەپەرتووکی هەمەجۆری کایە چەشنەجۆر،جا تایبەت بێت بە بیرکردنەوەی ئەرێیی، یان بەهێزکردنی یادگە یاو چڕبیرکردنەوە، یام هەڵسوڕاندنی هەستە نەرێنییەکان، یان بۆ باشترکردنی پەیوەندییە خێزانی و هاوسەرییەکان، یاه لۆ باشترکردنی خۆڕێزگرتن و وێنەکردنی خوودی و متمانەکردن بە دەروون و بواری دیکە.

لەبوارەکەی خۆتدا بخوێنەرەوە، یان ئەو بوارەی حەزت لێیەتی، هەستت وایە کەیارمەتی دەرت دەبێت بۆ پتر گەشەپێدانی ئەرێییانەی وارەکەت و پێشخستنی هاوسەنگیت.

ڕۆژانە بەلای کەمەوە بیست خولەك بخوێنەرەوە،خۆت دەبینیت کە چۆن هەست بەجیاوازی دۆخی خۆت دەکەیت لەڕووی گۆڕانی ڕەفتار و ئاکارەکانتەوە.

٢-کاسێتی دەنگی:

ئەگەر حەزت لەدەنگە بۆ خوێندنەوە،ئەوا گوێ لە کاسێتەکانی تایبەت بەگەشەپێدانی مرۆیی بگرە،ئەم چەشنە کاسێتانە بەچەندین زوان دەستەبەرن.

بەڕای خۆم باشتر وایە هەم بخوێنیتەوە هەم گوێ بیستی کاسێتەکانیش بیت؛چونکە بەم کارەت هەستەکانت پتەودەکەیت و ژیانت پڕدەکەیت لە بیرۆکەی ئەرێیی.

باشترین جێگە بۆ گوێگرتن لەکاسێتەکان ناو ترۆمبێلە؛چونکە بەم کارەت ئەوکاتەی بەهۆی گەشتەکەتەوە لەدەستی دەدەیت بۆت دەگێڕێتەوە و کەڵك لەو کاتەشت دەبینیت، جا گەشتەکەت کورت بێت یان درێژ.

٣-کاسێتی ڤیدیۆ(وێنەدەنگ):

هەندێك هەن حەزیان لە ڤیدیۆیە، بۆئەوەی بەچاوی خۆیان مەشق پێکارەکە ببینن و واهەست دەکەن ڕاستەوخۆ دگەڵیاندایە، ئەوکەسانەی ڤیدیۆیان بەلاوە پەسەندە کەمتر توخنی خوێندنەوەو گوێبیستن دەکەونەوە.

٤-شەودانیشتنی ئاپۆڕایی:

دەتوانی لەشەودانیشتنە گەلەجەمیەکاندا ئامادەبیت، لەگەڵ کەسانی تایبەت بە گەشەپێدانی مرۆییدا باشتر ئاشنابیت.

مـن خـۆم کـە بـەلای کەمـەوە هەفتانـە پێنج پـەرتووک دەخوێنمەوە،بەتێکڕا گوێ لە پێنج کاسێتی دەنگیش دەگرم، جا لەترۆمبێلەکەمدابێت یان لەفڕۆکە و لەکاتی گەشتمدا، یان لەکاتی وەرزش کرنمدا،تەنانەت لەکاتی حەساوەنەشمدا، هەروەها بەلای کەمەوە دوو کاسێتی ڤیدیۆش لەهەفتەیەکدا دەبینم، زۆرجاریش بۆخۆم دەچمە خولەکانەوە،بەشداری مەشقەکانی مەشقەوانەکە دەکەم و چی بڵێت ئەنجامی دەدەم، هەروەها بازنەی ناسیاوەکانیشم فراوانتر دەکەم و ئەوانە دەناسمەوە کەخاوەنی هەمان تایبەت مەندی خۆمن.

کۆبوونـەوەو شەودانیـشتن ئـاپۆڕایی و گەلەجەمیـە، لـە شەودانیـشتنەکانی خۆمـدا هـەزاران کـەس دەبیـنم، دەبینیت نرخەکانیشی هەرزانن، کاتەکەشی ناگاتە پتر لە دووکاتژمێر، ئەمەش وای کردووە زۆرینەی خەڵکی پێی قایل بن و بەخێزانەوە ئامادەی بن.

٥-وەرنامەی مەشقەوانی:

گەردەتـەوێت سـوودی باشـتر ببینیـت ئـەوا بێگومـان وەرنامـەی مەشقەوانی باشترینە؛چونکە کاتی زیادترلەوێ ئامادە دەبیت، ڕەنگە ڕۆژێک بەتـەواوەتی یـان دوو یـاخوود سـێ ڕۆژیـش بێت، ڕاڤـە و شیکردنەوەکان تێیـدا بەڕوونییـە و مەشقەکانیش بەچڕیی، بـەڵام لەنرخدا لە شەودانیشتنی ئاپۆڕایی گرانترە.

٦-خولی چڕ:

ئەوکاتەی تۆ دەتەوێت زێدەتر سوود وەربگریت، یان گەرەکتە لە مەشقێکی تایبەتی گەشەپێدانی مرۆیی شارەزای تەواو وەربگریت ئەوا بەشداری خولی چڕبە،ئەم خولانە بەزۆری ماوەکەیان پێنج ڕۆژ یان زیادترە، مەشقەکانیشی زێدەتر و بەهێزترە، لەکۆتاشدا دەبیتە خاوەنی بڕوانامەیەکی تایبەتی کەلەڕێگەیەوە دەتوانی داهاتووی خۆت پونێت بنێی،ئەمەش وای کردووە نرخەکەی گران بێت.

وەك دەبینیت جگە لەخۆت هیچ ڕێگرێك لەپێشتدا بەرەو سەرکەوتن بوونی نییە!! چونکە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت خۆی باشتربکات و بەوشێوەیە ئەرێیی بێت کە مەبەستیەتی ئەوا ئەم ڕێنماییە گونجاو و بگرە بەسیش دەبێت بۆی، لەبۆئەوەی چێوەی ژیانت ئەرێیی بێت هیچ هەلێکی خۆنەرێ کردن بۆ دەروون و خوودت بەجێ مەهێڵە.

٩-ئارامکردنەوە و تیڕامانی ڕۆژانە

((بێـــزاری مـــرۆڤ لەنـــەبوونی

توانادارییەوەیەتی بۆ ئارامگریی))

باسکاڵ

گەر لەدەوروبەرت بنواڕی دەبینیت پڕیەتی لەئاژاوەو قاوقیژ ودەنگەدەنگ!

ژاوەژاوی دەرەکی لەبووندا:

ئەو غەڵبەغەڵبەیە کەلەجیهانی دەرێدا گوێبیستی دەبین، لێرەدا دەنگی تەلەفزیۆن (وێنەدەنگ گوێزەرەوە) و تەلەفۆن(دەنگ گوێزەرەوە)ی ئاڵۆز و بێزارکاردەبیستین!! دەنگی فڕۆکە و ترۆمبێل و موسیکی بەرز!! دەنگی خەڵك و قەرەباڵەخی و کرێکارانی پونێت نەر و دەنگی ئامرازەکانیان، کەناڵ و دەزگاجۆراوجۆرەکانی ڕاگەیاندن،هەواڵی نەرێنی کە خەمۆکی و نیگەرانی وەبەردەهێنێت. ئاژاوەو غەڵبەغەڵب لەهەموو جێ شوێنێك، وامان لێ هاتووە ژاوەژاو بووەتە بەشێکی گرنگی ژیانمان و هەمیشە دەمانخاتە دۆخی بێزارییەوە، ئەمەش وا لە کۆئەندامی دەماریمان دەکات بەهێزەوە کاربکات بەبێ ئەوەی پێویستی بەم هێزەش هەبێت!!

ڕاوەڕاوی هەناویش هەیە:

لە پەرتوکەکەیاندا((فاکتەری ئینشتین)) جاك کانفیلدان و مار فینسۆن هانسۆن دەبێژن: ((مرۆی ڕۆژانە پتر لە شەست هەزار بیرۆکەی بۆدروست دەبێت)). بیهێنە پێشەچاوی خۆت!لەهەناوماندا چی ڕاوەڕاوێك لەبووندایە!!. سەرباری قسەکردن دگەڵ خوود و جۆرەکانیدا، کە د.شاد هلستتر لەپەرتوکەکەیدا: ((چی دەڵێیت ئەوکاتەی دگەڵ خۆتدا قسەدەکەیت))دەڵێت: ((هەشتا لەسەدی ئەم قسەکردنانە نەرێنین))،ئەمەش لەسالی ١٩٨٦ لە لایەن تیابەش(کۆلێج)ی پزیشکی سان فرانسیسکۆوە دووپات کراوەتەوە.

هەروەها ڕەخنەکردنی هەناوی وامان لێ دەکات خۆمان لەوانی تر کەمتر بزانین!! هەست بەترس و نەبوونی متمانە و ئاسایش بکەین.

واتە ئێمە لەجیهانێکی پڕ لەڕاوەڕاو و غەڵبەغەڵبدا دەژین،لەدەرەوەو هەناویشدا!!

گەر لە دەوروپشتت بنواڕی دەبینی هەموو شتێك گەشەدەکات و ڕوودەدات بە هێمنی و ئارامییەکی تەواوەوە، خۆر هەڵدێت و ئاواش دەبێت بەبێ دەنگی...مانگ دیاردەکەوێت و وون دەبێت بەهێمنی...ئەستێرەکان...درەخت و گەڵا و گووڵەکانی...مێروولە بەهێمنی تەواوەوە کاری خۆی دەکات...جاڵجاڵۆکە بەبێ نوزەکردن خانوەکەی پونێت دەنێت..ڕۆژئاوابوونی خۆرت دیتووە؟ لێی

ڕاماویت؟ دەبینیت هەست بە ئارامی و هێمنی تەواو دەکەیت. لەنیوە شەودا لەئەستێرەکانت ڕوانیوە و لەڕووناکیەکەی ڕامێنیت؟ بەتەواوی هێمنن، ئەم هەموو جوانیانە خوداوەند بەبێ دەنگە دەنگ ئافراندوونی.

بۆیە بڕیارمدا ڕێنمایی ئارامی وهێمنیت بۆ بەردەست بخەم

دگەڵ تێڕامانی ڕۆژانەی بێ خەم

گەر بەچەند خولێك بیخەیتە نێوخشتەی کارەکانتەوە

سەرکەوتوودەبیت، گەشەدەکەیت،بێ خەم دەمێنیتەوە

ئەمەش ڕێگەیەیەکی زۆر ساکار و ناوازەیە بۆ گەیشتن بە هێمنی و ئارامی تەواو:

١-بیر لەم دوو وشەیە بکەرەوە: ((سوپاس بۆخوا)). وای دابنێ هەمیشە ئەم دوو وشەیەت لەپێش چاودایە و لەپەردوێنەیەکەوە دەیبینیت.

٢-سەیری ئەو بۆشاییەی نێوانیان بکە :

سوپاس بۆخوا

دەبینیت بیر لەهیچ ناکەیتەوە؛چونکە تۆ بیر لەو بۆشاییە دەکەیتەوە، هەست دەکەیت لەهەمێنی تەواودا دەبیت.

٣-بەردەوام بە لەڕوانین لە بۆشاییەکە، دواتر بەشێوای(٤ ٢ ٨) هەناسەبدە، واتە: بەچوار ژمارە هەناسە لە لووتتەوە هەڵمژە، بەدوو ژمارە لەسنگتدا بیهێڵەرەوە، بە هەشت ژمارە لەدەمتەوە دەری بکەرە دەرەوە. بەردەوام بە لەسەر ئەم شێوازی هەناسەدانە تاوەکو دەگەیتە ئاسوودەیی تەواو.

٤-ماسولکەکانی چاو و دواتر ڕووخسارت شل یان خاو بکەرەوە و هەست بەئاسوودەیی تەواوی ئەو ناوچانە بکە.

٥-لەشت خاوبکەرەوە لەخوارەوە بۆ سەرەوە، دواتر لەسەرەوە بۆ خوارێ و بەردەوامبە تاوەکو دەگەیتە قولەپێ.

٦-بیربکەرەوە و بیهێنە پێشەچاوی خۆت کەژمارە ٢ ت لەپێشدایە، نەختە نەختە لێت دوور دەکەوێتەو و قەبارەکەی بچووک دەبێتەوە و دواتر نامێنێت،دواتر سەیری ژمارە ٢ یش بکە تاوەکو وون دەبێت لەپێش چاوت، ئینجا ژمارە ١ کە دوور دەکەوێتەوەو بچووک دەبێتەوەو پەرت دەبێ و بەتەواوەتی گووم دەبێ. دەبینیت دەگەیتە قۆناغی ئەلفا، کە قۆناغی خۆهێورکردنەوەیە.

٧-هێمن و ئارامبە بۆ ماوەی دە خولەك.

٨-بەچالاکیەوە هەناسەبدە و لەیەکەوە تاوەکو پێنج بخوێنە:

((ئێستاکە بڕیارت داوە چاوانت بکەرەوە و هەست بەهێمنی بکە، بڵێ: من لەجاران باشترم))، دواتر چاوانت بکەرەوە.

⇦ ڕێگەکە پتر لەیەك جار بخوێنەرەوە بۆئەوەی بەجوانی لێی ڕابگەی.

⇦ باشتر وایە کەسێك بەدەنگی هێمن و لەسەرخۆ بۆتی بخوێنێتەوە،یارمەتی دەرت دەبێت بۆ گەیشتن بە دۆخی هێوربوونەوە.

⇦ هەروەها دەتوانی دەنگی خۆت تۆماربکەیت و یارمەتیت بکات بۆ گەیشتن بە قۆناغی ئەلفا.

⇦ هانی خۆت بدە بۆئەوەی هێوربوونەوە و تێڕامانی ڕۆژانە ببێتە بەشێکی ژیانت.

⇦هێمنی هێزت بەکاردەخات و داهێنان تر و کاراترت دەکات.

⇦هێمن بوونەوە ماندوویەتی ناهێڵێت، یارمەتیت دەکات بۆ ڕزگاربوون لە زۆر نەخۆشی.

⇦هێمن بوونەوە دەت گەیەنێتە هێوربونەوەی هەناوی، ئارامی دەروونی و مێشکی و جەستەیی و سۆزیاری.

⇦ هێمن بوونەوە یارمەتیت دەکات بۆ ئاسان دۆزینەوەی چارەی کێشە و ئاریشەکان.

⇦ هێمن بوونەوە وات لێدەکات بگەیتە باشترین دۆخی دەروونی و جەستەیی و مێشکی.

⇦هێمن بوونەوە وەهات لێدەکاتی زیادتر لەخواوەند نێزك بکەویتەوە.

⇦ لەمڕۆوە بە پێنج خولەك دەست پێبکە و دواتر کەزانیت تواناداریت کاتەکە زیادتربکە.

١٠-گرنگی پێدانی خوودی و چالاکی ڕۆژانەیی

((حـــەزەکان هێزێکـــی چـــارەکاری نـــاوازەن، لەگوشارەکانی ژیانی ڕۆژانەت بەدوورت دەخەن، بەرەو خۆشبەختی و کامەرانی هانگاوت پێ دەنێن))

د.ئیبراهیم فەقێ

ڕۆژەکەت چۆن بەسەردەبەیت؟

حەزێکی تایبەتیت هەیەکە خووت پێوە گرتبێت و بەلای کەمەوە یەکجاری ئەنجامی بدەی؟

لەگەشتەکانم بەدەوری جیهان و لە شەوەئاپۆڕایی و خول و نوسینگەی تایبەتیشم ئەم پرسیارەم لەخەڵکانی زۆر دەکرد، دەم دیت زۆربەی وەڵامەکان دووبارە بوون، جا شوێنی کەسەکان با جوداش بانایە!! هەندێك خەڵك دەبێژن: ((حەز یان هیوایەت تەنها بۆ منداڵە))!! یان: ((خۆمن ئەوەندە کاتم نییە پرۆژەکەم تەواو بکەم چلۆن کاتم هەبێت بۆ حەزخوازی))!! ئەوانی تر دەیان گووت: ((بڕوام وایە هیوایەت کات کوشتنە))!! وەرە باپێکەوە بزانین لێکۆڵینەوەکان چ لەبارەی هیوایەتەوە دەڵێن:

گۆڤاری ریدرزداگست نوسیویەتی: ((هیوایەتەکان وەهالەکەسان دەکەن هەست بە خۆشبەختی و هەڵسوڕاندنی ژیانیان بکەن،بۆیە یارمەتی دەریشیەتی بۆ سەرکەوتن)). لێکۆڵینەوەیەکی سویدیش هەیە تێیدا هاتووە: (ئەو کەسانەی سەرقاڵی ئەنجامدانی ئەو کارانەن کە حەزیان پێیەتی دووچاری نەخۆشی دەروونی نابنەوە، تێکڕای دووچاربوونیان بەنەخۆشی دڵ کەمترە لەو کەسانەی کە هیوایەتەکانیان ئەنجام نادەن)).

شالرز جیفینیز لە کتێبەکەیدا: ((خوودی ڕاستەقینە)) دەنوسێت: ((گەر حەزوخوازەکان نەبونایە نەم دەتوانی بەڕوونی بیربکەمەوە،نەدەگەیشتم بەم سەرکەوتنەم)). زانای ئەمەریکی دکتۆر واین دایر لەپەرتووکەکەیدا((دە نهێنی بۆ سەرکەوتن و خۆشبەختی))دا، دەڵێت: ((بۆئەوەی بتوانم بنووسم دەبێت ڕۆبچمە نێو قۆناغی تێرامانی گشتییەوە))، ئەم کەسە بەلای کەمەوە ڕۆژانە یەك كاتژمێر ڕێی دەکرد و چەند کاتژمێرێکیش تێرادەما.

لەبیرمە ئەوکاتەی منداڵ بووین من و دکتۆر ئەحمەد فەقێی برام کە دوو ساڵ لەمن گەورەتر بوو زۆری حەز لە بەخێوکردنی باڵندەبوو، باوکم-خوا وەبەهەشتی شادبکاتەوە-لەسەربانی ماڵەکەماندا لەئەسکەندەریە کۆمەڵێك هێلانەی بۆ دروست کرد،کولانەیەك بۆ مریشك، دانەیەکی تر بۆ مراوی، ئەویتر بۆ سۆنە، هێلانەیەك بۆ کۆتر

و ..هتد. هەروەها ئەحمەد حەزی لە نای بوو، ڕۆژانە دەڕۆیشتە سەرێ و گرنگی بە باڵندە و پەلەوەرەکان دەدا و نای دەژەن!

زۆر سەیربوو، ویستم منیش ببمە خاوەنی حەزەکانی و بەشداری بەخێوکردنی مەل و پەلەوەرەکانی بکەم، سۆنەیەك هەبوو ڕقی لێم دەبوویەوە و هێرشی دەکردە سەرم، ئەمەش نەوەك بۆمن بۆ هەموو کەسیش وەهابوو، گاڵتەمان بەئەحمەد دەکرد و پێی پێدەکەنین، کەچی ئەحمەد لەخوێندنیشدا سەرکەوتوو دەبوو.

هەرکەسێکمان لەخێزانەکەدا خاوەنی حەز و خولیای تایبەت بەخۆمان بووین، دایکم-خوا لێی خۆش بێت-زۆری حەز لەپاقژی بوو، هەموو ڕۆژێك وەگەل یارمەتی دەرانیدا ماڵەکەی پاك دەکردەوە، لەچێشتخانەکەش، بەدەستی خۆی چەندان جۆر لەخۆراکی بۆ لێ دەناین.

باوکیشم-خوداوەند بی وەخشێت-زۆری حەز لەیاری زۆرانبازی بوو، هەرچەندە حەزەکانی لەسەر جەستەی ئێمە شوێنێکی دیاری هەبوو!!هەروەها حەزیشی لە سەیرکردنی یاری بوو لە تەلەوزیۆنەوە، زۆری هاندەداین بۆ ئەنجامدانی حەزخواز و هیوایەتەکانمان.

سید فەقێی برا گەورە یەکێك بوو لە پاڵەوانانی میسر بۆ ئەسکواش.

خووشکەگەورەکەم حەزی لەبەخێوکردنی پشیلەبوو، بەجۆرێك لەیەك کاتدا سێ پشیلەمان هەبوو لەماڵدا.

زۆر سەیربوو کاتێك مێردی کرد شووەکەی زۆری ڕق لەپشیلەبوو، تەنانەت لێی دەترساش، نەیدەهێشت وەگەل خۆیدا بیبات بۆ ماڵەکەی، بەڵام خوشکەکەم پێداگری کرد بۆ بردنی پشیلەکان دگەڵ خۆیدا، مێردەکەی پێی گووت: یان من یان پشیلەکانت، خوشکەکەم گووتی: پشیلەکان!! لێرەوە باوکم دەستی وەردایە دۆخەکەوە و توانا زۆرانبازیەکەی خۆی بەکارهێنا، ڕاستەوخۆ خوشکەکەم قایل بوو!!

من بۆخۆم پاڵەوانی میسربووم لەتێنسی سەرمێز، مەشقی جۆدۆ و کاراتی و ڕاکردن و مەلەوانی و وێنەکێشان و نوسین بەهێڵەجۆراوجۆرەکانی عارەبیم دەزانی، بڕوام وایە خۆم و خۆشك و براکانم بەبێ ئەوەی هیچ لەبارەی ئەم هێزەوە بزانین سودمان لەم حەزخوا و هیوایەتانەمان وەردەگرت و بەهۆیەوە دەمارەکانمان هەڵدەسوڕاند(بێگومان تاڕادەیەك!!)، بەتەواوەتی لەڕەفتار و ئاکارە نەرێنیەکان دووری خستبوینەوە، لەشێوەی: جگەرەکێشان، خووگرتن بە تلیاکەوە، یان خواردنەوەی مەی.

لەڕاستیدا ئەوکەسەی دەڵێت: زۆر سەرقاڵە و کاتی ئەنجامدانی هیوایەتەکانی نییە،ئەوا زۆر دووچاری نەخۆشی دڵ و پەستانی خوێن و برینی دەماری و شەکرە و ..هتد دەبێتەوە لەنەخۆشیە جەستەیی و دەروونیەکان، دەبینیت ئەم کەسە زۆر تووڕەیە جالەبەرامبەر خۆیدابێت یان ئەوانی تر، دەشی بینیت هەمیشە

نیگەران و دڵەڕاوکێ دارە، تەنها بیر لەکارکردن دەکاتەوە جا لەکاتی کاردابێت یان لەدەرەوەی کات.

کار و ئاسوودەیی دووڕووی یەك دراون،

لەکاردا ئەنجام دەدەی، گەشەدەکەی وەپێش دەکەوی،

لەئاسوودەیی پاش لە کاردا، حەساوە و هێمن دەروون دەبی

یارمـــەتیت دەدا بـــۆ کارەکـــەت، دابینکردنـــی تەندروســـتی بۆتاکەژیانەکەت

ئەمەم بەدوایین ڕێنمایی و وەسیێتی دە ڕێنمایییەکەم داناوە؛چون باش دەزانـی مێـشکی مـرۆڤ پـشت بەسـتە بـەدواین تاقیکردنـەوە و ئەزموون،دەمەوێت ئەم ڕێنمایییە بەمانا ڕاستەقینەکەی وەربگریت،ئەو کارە ئەنجام بدە کە حەزت لێیەتی: جا مەلەکردن بێت یان یاری تێنس، وەرزش بێت یام تێڕامان، یۆگابێت یاو پیاسە، چیاوانی بێت یان خزانی سەر بەفر، خوێندنەوەبێت یاوەکو نوسین، یام وێنەکردن یـاو بـەخێوکردنی باڵنـدەکان، یـاخوود تەنانـەت سـەیرکردنی خۆرئاوابوون بێت بەو مەبەستەی لە خودا زیادتر تێڕامێنیت، گرنگ ئەوەیـە هەڵبـژێریت و دەسـت پێبکـەی و دڵنیابیـت لـەوەی تـۆ بەبڕیاردانەکەت دڵخۆش دەبیت.

بەرئەنجام و کۆتاوشە

((سەرکەوتن هەرچییەك بێت، گەر مرۆڤێك پێی ڕابگات، سەرەتاکەی ئەو شوێنەبووە کە لێی بووە، جا شوێنەکە هەرچی و کوێیەك بێت، گرنگ ئەوەیە بەرهەم وداهێنانی بەخشیوە پێی))

د.ئیبراهیم فەقێ

لەپەرتووکەکەیدا((ئەمانە بەرامبەر نەکەردەنی وەستانەوە)) نوسەر و مامۆستا سامی بوحەیری چەندین چیرۆکی کاریگەرمان بۆ دەخاتەڕوو، باس لەوەدەکات: گەر مرۆڤ بیەوێت هێزەکانی هەناوی وەگەڕ بخات ئەوا ئەنجام گەلێکی وەها بەردەست دەخات بەخەونی خۆیشیدا نەهاتووە،ئەوانەی دەوروبەریشی بەئەندێشەیاندا نەهاتووە.

لەنێو ئەم چیرۆکانەدا چیرۆکێك هەبوو مامۆستا بوحەیری ناوی (مانش بەزێن)ی لێنابوو، لێرەدا باسی چیرۆکی پاڵەوانی مەلەوان موستەفا ئیبراهیم خەلیل دەکات، بەوەی لە ساڵی یەکەمی خوێندنی زانکۆیدا لاقەکانی بەهۆی لێدانی شەمەندەفەرەوە لەدەست داوە و

پەککەوتەبووە،ڕەنگە دۆخەکە لێرەدا بەکۆتا ڕاگەیشتبایە، بەڵام ئەم پەککەوتنەی بووەهۆی سەرەتای سەرکەوتنێکی گەورەتر.

ڕۆژگار تێپەڕی و موستەفا دووچاری چەندین لەمپەر و کێشەی هەمەچەشن بوویەوە جا لەخوێندنەوە بیگرە تاوەکو دۆخی دەروونی، بەڵام بەپشتیوانی و کۆمەکی خوداوەند و پێداگیری خۆی دۆخەکەی تادەهات باشتر و باشتردەبوو، موستەفا دەستی دایە مەشق کردن و ڕۆژانە بۆچەند کاتژمێرێك مەلەی دەکرد، ڕۆژێك لە مەشقەکانی مەلەوانی بوویەوەو لەکاتی گەڕانەوەی بۆماڵ ترۆمبێلێك لێی دا و شانی شکاند و چەند مانگێك بەهۆیەوە لەچارەخانە مایەوە. موستەفا بەم لێدانەش نەکەوت، بەڵکو بەردەوام بوو، سەرلەنوێ مەشقی دەست پێکردەوە و خۆی بۆ بەشداری کردن لەپاڵەوانێتیەکی ناوخۆیی ئامادە دەکرد، شارەزای تازەی پەیداکرد،ئامادەی ئەنجامدانی ئەوکارانەبوو کەسانی دیکە ئامادەی نەبوون، ئەویش مەلەکردن بوو بەدرێژایی مانش.

یەکەمین تاقیکردنەوەی ساڵی ١٩٨٦ بوو، بەڵام بەهۆی کەمی دەستەبەری پارە و نزمی ئاستی داراییەوە نەیتوانی گەشتەکەی ئەنجام بدات؛چون تائەوکاتەش هیچ کەس بڕوای نەبوو موستەفا سەرکەوتوویێت، بەڵکو هەموان بڕوایان وابوو خەرجیەکان بەهەدەر دەدرێن بۆیە کەس پشتگیری نەدەکرد!! موستەفا بێزارنەبوو؛ بەردەوام بوو لەمەشق. موستەفا خەلیل چووە نێو ڕۆژنامەی

ئەهرامەوە و لەوێدا کاری دەکرد، جارێکیان چیرۆکی خۆی بۆ سەرنوسەری ڕۆژنامەکە گێڕایەوە و ئەویش بڕوای پێکرد و داوای کرد بەهەموو شێوەیەك یارمەتی موستەفا بدەن.

ڕۆژگار تێپەڕی و ڕۆژی بەشداری کردن لەمەلەوانی مانش هاتە پێشەوە، پاش تێکۆشانێکی زۆر و زۆرانبازیی کردن دگەڵ شەپۆلەکاندا، توانی لەکەنارەکانی بەریتانیاوە بۆکەنارەکانی فەڕەنسا(کالیە) بەبێ لاقەوە بپەڕێتەوە،بەمەش بەپشتیوانی خواوەند بووبە یەکەمین مەلەوان لەمێژووی مرۆڤایەتیدا کەبەبێ لاقەوە لەدەریای مانش بپەڕێتەوە.

لەڕاستیدا کۆتایی ڕووداوەکە سەرەتای چوونە نێو مێژووەوە بوو، سەرەتای کردنەوەی دەروازەی هیوا و ئومێدەکان بوو بۆکەم ئەندامان و پەککەوتە و ساغەکانیش.

هیلیسن کیلیر دەبێژێت: ((هەندێك هەن دەبیستن و بێ دەنگ نابن،سەیردەکات و نابینێ،هەست دەکات و حەستی نییە، بۆم دیارکەوتووە کە کوێر نابینای چاوان نین بەڵکو دڵ کوێرانن))،ئەم وشانەی نامەیەکی هۆشارکردنەوەبوو بۆبەخەوەرە بێ ئاگاکان، بۆئەوەی چیتر کاتی خۆیان بە سکالا و گازندەوە بەسەرنەبەن و نەکوژن.

زینۆ گووتوویەتی: ((ژیان وەکو پارەی دراو وەها دوو ڕووی هەیە، ڕووی یەکەمی خەم و پەژارەیە، ڕووی دووەمی خۆشی و کامەرانی

یە، مرۆڤ لەهیچ کامێکیان تێ ناگات گەر ئەوی تریشیان نەبێت))،
پلاتۆش دەفەرموێت: ((هەموو سەرەتایەك کۆتاییەکی هەیە، ئەم
کۆتاییەش سەرەتای شتێکی نوێترە)).

((هەندێك کەس کاتەکانی خۆی دەکوژێت بۆ خۆئامادەکردن،
بەومەبەستەی باشتربژێت، بەڵام لەم ساتانەدا ناژێت کە ڕەنگە
دواساتی ژیانی بێت))

د.ئیبراهیم فەقێ

ئێستاكەش بالێت بپرسم:

⇦ بڕیارت داوە سەرەتایەكی نوێ دەست پێبكەیت؟

⇦بڕیارت داوە لەكوشتنی سێ بنەماگرنگەكە وەدووركەویت، هێزی بنەماكان وەكاربخەیت؟

⇦بڕیارت داوە تواناو بەهرە گرنگەكانت بەكاربێنی و بوونەوەرەكەی هەناوت بەكاربخەی، ئامانجەكانت بەدی بێنی، جێ پەنجەی ئەرێییت لەگێتیدا بەجێ بێڵی؟

⇦بڕیارت داوە پشت بەخودا ببەستیت و پەیوەندیەكانت وەگەلیدا باشتر بكەیت؟

⇦ بڕیارت داوە ڕۆژەكانت نوێ بكەیتەوە، بەشێوەیەك واهەست بكەیت تازە لەدایك بووبیت؟

پتر لەجارێك ئەم پەرتووكە بخوێنەرەوە، تاوەكو زانیاری و ستراتیژیەتەكان ببنە بەشێك لەتۆ.

⇦دڵنیایەلەوەی ڕۆژێك هەردێت كێشە و ترس و نەهامەتیت دووچاربێتەوە!!

بەپەناگرتن بەخواوەند ئەوزانیاریانەی بەدەستت هێناون بەكاری بخە و سوودیان لێ وەربگرە.

⇦گەر دووچاری دۆخی ناخۆش و نەویستراو بوویتەوە موستافای مانش بەزێنت یادبكەوێتەوە، كەبەبێ لاقیش توانی لەمانش

بپەڕێتەوە، جەمالە بەیزانیت لەیادبێت کەهەموو ژیانی تەرخان کرد بۆ بەخێوکردنی پەککەوتەکان. عومەر عەبدوالعەزیزی نابینات لەیاد بێت کە چەندین داهێنانی لەبواری ئەلەکترۆنی(وردەمێشکە)دا کردووە و هەموو نابینایەك دەتوانێت داهێنانەکانی بەکاربێنێ. بیر لەپەیامبەرمان موحەمەد(د-خ) بکەرەوە کەچۆن هەموو جۆرە ئازارێکی چێشت، ئازار گەلێك مرۆڤانی دی تامولّی ناکەن، بەلاّم وی پشتی بەخوداکەی بەست بوو، بۆیە بەپەناگرتنە خواوەند سەرکەوت و لەسەر دەستی ئەو نەتەوەی ئیسلامی دیارکەوت گەشەی سەند.

ئەگەر ڕۆژێك بەدۆخێکی دەروونی نەخوازراودا تێ پەڕبوویت، لەخۆت بپرسە:

⇦ ئایا بیرۆکە نەرێنیەکان لەخواوەندم نیزك دەکاتەوە؟ بێگومان وەلامەکەت نەخێردەبێت!

⇦ ئایا بیرۆکە نەرێنیەکان تەندروستیم باشتر دەکات، نەخێر!

⇦ ئایا بیرۆکە نەرێنیەکانم یارمەتیم دەدات بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەم ، نەخێر!

⇦ ئایا بیرۆکە نەرێنیەکان یارمەتی دەرم دەبن بۆ گەشە و پێشکەوتن،نەخێر!

دواتر هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە و تادەتوانیت با هەواکە لەسنگتدا بمێنێتەوە، دواتر هەناسەکە توڕبدەرە دەرێ و سێ جار بڵێ:

((سوپاس و ستایشی بێ پایان بۆخواوەند(الحمدو لله)، سوپاس و ستایشی بێ پایان بۆخواوەند(الحمدو لله)، سوپاس و ستایشی بێ پایان بۆخواوەند(الحمدو لله))). دواتر تیشك بخەرەسەر ئەوەی دەتەوێت نەوەك ئەوەی ناتەوێت؟ تیشك بخەرە سەر ئامانجەکانت، تواناکانت بکەرە کردار، پەنا بەخوابگرە بەمافی پەناگرتن، دەبیتە بەهێزترین و سەرکەوتووترین کەسایەتی، پەیامبەری مەزنمان(د-خ) فەرموویەتی : ((کێ گەرەکی بوو ببێتە بەهێزترین کەس با پەنا بەخوابگرێت)).

بەبڕوای تەواوەوە پێشبینی وەڵامەکان بکە و خۆشەویستی تەواوت بۆ خواوەند هەبێت، دواتر چیرۆکی خەبات و تێکۆشانی بێ وەچانت بۆ سەرکەوتن بنووسەوە، ڕەنگە تۆش یەکێك بیت لەوکەسانەی لەپەرتووکی دواترمدا لەبارەتەوە بنوسم و بتکەمەوە سەرگوزەشتەی چیرۆکە بەهێز و کاریگەرەکانم؟

داوا لەخواوەند دەکەم، لەهەناوەوە هێمنیت پێ ببەخشێت، دەروونت ئارام بکاتەوە و لەگێتی و پەسلانیشدا دڵخۆش و کامەران بیت، خواوەند یارمەتی دەرت بێت بۆ بەدی هێنانی ئامانج و خەونەباشەکانت، هیواخوازم ببیتە خواپەرەستێکی دەست پاکی خوا خۆش ویستوو، خوایە وابێت(ئامین).

بەخوات دەسپێرم.

ئاشتی و فەڕی و بەزەیی خواوەندت بەسەردا ببارێت

د.ئیبراهیم فەقێ

لەکەناری نزیکی تۆوە

تێبینی بیرۆکەکانت بکە بەرلەوەی بگۆڕێت بۆ چڕبیرکردنەوە
چڕبیرکردنەوەت تێبینی بکە بەرلەوەی بگۆڕێت بۆهەست
هەستەکانت تێبینی بکە بەرلەوەی بگۆڕێت بۆ کردار
کردارەکانت تێبینی بکە بەرلەوەی بگۆڕێت بۆ ئەنجام
ئەنجامەکانت تێبینی بکە بەرلەوەی ژیانت دیاری بکات.

تۆنەو ناونیشانەنیت کە خۆت بۆخۆتت داناوە یان ئەوانی تر پێیان بەخشیویت
تۆ خەم یام نیگەرانی یاو داڕووخان یان دڵەڕاوکێ یاه شکست نیت
تۆ تەمەن یان کێش یاو شێوە یام قەبارە و ڕەنگت نیت
تۆ ڕابردوو و ئێستا و داهاتووش نیت
تۆ باشترین بوونێکی خوداوەند بوونانلویەتی

گەر مرۆڤێك لەم سەر زەوینەدا هەموو شتێکی بۆ بەردەست بێت
ئەوا تۆش دەتوانی بەردەستی بخەی، بەڵکو بەپشتیوانی خوا باشتریش بەدەست بهێنی

هەمیشە با لەیادت بێت کە:
شەو سەرەتای ڕۆژە
زستان سەرەتای هاوینە
ئازار سەرەتای خۆشیە
کێشە سەرەتای باشی و بێ ملامییە
گەشبینی بۆچاکەخوازی دەسپێکی هێزی خوودییە
بۆیە
وەها بژی دوا سالی ژیانتە، بەخۆشەویستی خوداوەندەوە بژی
بەخووگرتن بە ئاکارەکانی پەیامبەر(د-خ)ەوە بژی
بەهیواوە بژی
بەتێکۆشان و ئارامگری و خۆشەویستیەوە بژی
بەهای ژیانت لەپێش چاوبێت و ڕێزی ژیانی خۆت بگرە

له بڵاوكراوه‌كانی

كتێبی زانستی ـ فێركاری ـ رۆمان ـ چیرۆك ـ فه‌لسه‌فه ـ زمانه‌وانی ـ منداڵان

كتێبخانه‌ی به‌ختیاری



Bakhtiary Book Shop

سلێمانی ـ شه‌قامی مه‌وله‌وی ـ به‌رامبه‌ر چاپه‌مه‌نی دیلان

٠٧٤٨٠١٥٥٧٠٥ ـ ٠٧٧٠٥٠٠٠١٢٢

ستراتیژییه‌ته‌كانی بیركردنه‌وه

د.ئیبراهیم فه‌قێ



وه‌رگێڕانی: گه‌رمیان محمد أحمد

د.ئیبراهیم فه‌قێ

ژیان به‌بێ دڵه‌ڕاوكێ



وه‌رگێڕانی:
گه‌رمیان محمد أحمد

نرخی (2500) دیناره